

**ANJURAN ISTIRAHAT DI WAKTU MALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(Suatu Kajian Tafsir *Tahliili* Terhadap QS. Ġāfir/40: 61)**



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar  
Sarjana Agama (S.Ag.) pada Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas  
Ushuluddin, Filsafat dan Politik  
UIN Alauddin Makassar

Oleh:

**MIFTAHURRAHIM**  
NIM: 30300114112

**FAKULTAS USHULUDDIN, FILSAFAT DAN POLITIK**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**ALAUDDIN MAKASSAR**  
**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftahurrahim

NIM : 30300114112

Tempat/Tgl. Lahir : Pontianak, 21 Oktober 1993

Jur/Prodi/Konsentrasi : Tafsir Hadis/Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas/Program : Ushuluddin, Filsafat dan Politik

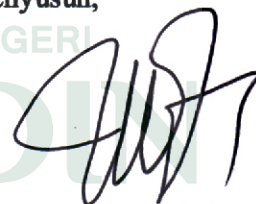
Alamat : Palopo

Judul : Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif al-Qur'an  
(Suatu Kajian Tafsir *Tahfili* terhadap QS. Gāfir/40: 61)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Samata, 19 November 2018

Penyusun,



MIFTAHURRAHIM

NIM: 30300114112

## PENGESAHAN SKRIPSI

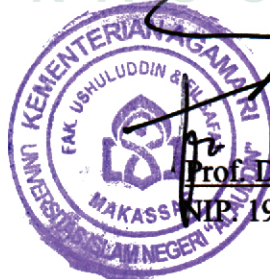
Skripsi yang berjudul, **Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir *Tahlihi* Terhadap QS. Gāfir/40: 61)**, yang disusun oleh Miftahurrahim, NIM: 30300114112, mahasiswa Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah yang diselenggarakan pada hari Senin, tanggal 19 November 2018 M, bertepatan dengan tanggal 11 Rabiul Awal 1439 H, dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.), pada prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

Samata, 19 November 2018 M.  
11 Rabiul Awal 1439 H.

### DEWAN PENGUJI

Ketua	: Dr. Tasmin, M.Ag.	(.....)
Sekretaris	: Dr. H. Aan Parhani, Lc., M.Ag.	(.....)
Munaqisy I	: Dr. Hasyim Haddade, M.Ag.	(.....)
Munaqisy II	: Dr. Mahmuddin, M.Ag.	(.....)
Pembimbing I	: Dr. Muhsin Mahfudz, M.Th.I.	(.....)
Pembimbing II	: Dr. Muh. Daming K, M.Ag.	(.....)

Diketahui Oleh:  
Dekan Fakultas Ushuluddin Filsafat  
dan Politik UIN Alauddin Makassar



Prof. Dr. H. Muh. Natsir, MA.  
NIP. 19691205 199303 1 001

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

Puji syukur atas segala kenikmatan yang diberikan Allah swt. kepada seluruh makhluknya terutama manusia yang bernaung di muka bumi ini. Kenikmatan yang berupa kesehatan, kesempatan merupakan suatu nikmat yang begitu besar yang patut untuk disyukuri, karena penulis masih diberikan kesehatan jasmani maupun rohani sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif al-Qur’an (Suatu Kajian Tafsir *Tahliili* terhadap QS. Gāfir/40: 61).

Salawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. beserta keluarga, sahabatnya dan para pengikut setianya.

Adapun tujuan penyusunan skripsi ini, untuk memenuhi persyaratan penyelesaian pendidikan pada program strata satu jurusan Ilmu al-Qur’an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar Tahun Akademik 2018/2019.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis menyadari banyak pihak yang telah ikut berpartisipasi secara aktif maupun pasif dalam membantu proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis merasa sangat perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang membantu, baik yang telah membimbing, mengarahkan, memberikan petunjuk maupun yang senantiasa memotivasi.

Pertama-tama, ucapan terima kasih yang tak terhingga, penulis haturkan kepada kedua orang tua tercinta, ayahanda Faisal abd Rauf, dan ibunda tercinta Nur Jannah, yang telah berjuang merawat, membesarkan serta mencari nafkah sehingga penulis dapat sampai pada tahap akhir perkuliahan. Tiada kata-kata yang layak penulis berikan untuk mengemukakan penghargaan dan jasa beliau.

Tanpa doa yang ditujukan kepadaku penulis tidak mampu menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini, penulis hanya dapat mendoakan semoga beliau senantiasa mendapatkan berkah, rahmat dan kasih sayang dari Allah swt. Dan tidak lupa kepada adik-adik saya Misbahullah, Nur Khaerunnisa, dan Mifzal Mufid serta keluarga tercinta yang senantiasa memberikan bantuannya, baik moril maupun materil sehingga proses pembelajaran selama di bangku kuliah dapat berjalan lancar.

Selanjutnya, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Musafir Pababbari, M.Si sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dan Prof. Dr. H. Mardan, M.Ag, Prof. Dr. H. Lomba Sultan, M.A, Prof. Dra. Hj. Siti Aisyah, M.A, Ph. D, Prof. Dr. Hamdan, Ph.D selaku wakil Rektor I, II, III dan IV yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
2. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada Prof. Dr. H. Natsir Siola, M.A sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik, Dr. Tasmin Tangngareng, M.Ag, Dr. H. Mahmuddin M.Ag, Dr. Abdullah, M.Ag selaku wakil Dekan I, II dan III yang senantiasa membimbing penulis selama menempuh perkuliahan.
3. Ucapan terima kasih selanjutnya penulis haturkan kepada Dr. H. Muh. Sadik Sabry, M.Ag, Dr. H. Aan Parhani, Lc. M.Ag. dan Dr. Muhsin Mahfudz,

M.Th.I, Dra. Marhany Malik, M.Hum, selaku ketua jurusan Ilmu al-Qur'an dan ketua jurusan Ilmu Hadis bersama sekretaris jurusan, atas segala ilmu dan arahnya selama menempuh jenjang perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik.

4. Selanjutnya, penulis kembali mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Dr. Muhsin Mahfudz, M.Th.I, dan Dr. Muh. Daming K, M.Ag. selaku pembimbing I dan pembimbing II penulis yang dengan ikhlas meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi sejak awal hingga akhir.
5. Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada ayahanda Dr. Hasyim Haddade, M.Ag, dan ayahanda Dr. H. Mahmuddin M.Ag selaku penguji I dan penguji II dalam munaqasyah skripsi. Yang telah ikhlas meluangkan waktunya untuk menguji, mengoreksi dan memberikan kritikan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ucapan terima kasih juga kepada ayahanda Musyrif Ma'had 'Aly Tafsir Hadis Khusus periode 2010-2015, yakni ayahanda Dr. Abdul Gaffar, M.Th.I, dan ibunda Fauziah Achmad, M.Th.I yang telah mendidik penulis sejak menginjakkan kaki di asrama hingga saat ini terus memberikan nasehat meski jauh disana.
7. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Musyrif Ma'had Aly Tafsir Hadis Khusus periode 2016-2018, yakni ayahanda Muhammad Ismail, M.Th.I, dan ibunda Andi Nurul Amaliah Syarif S.Q, yang senantiasa memotivasi penulis demi terselesainya skripsi ini. Serta dewan pembina lainnya ayahanda Abdul Ghany Mursalin, M.Th.I, dan Abdul Mutakabbir M.Ag yang dengan tulus

mengoreksi skripsi penulis dan Asriady, S.Hd, M.Th.I, atas dukungan morilnya.

8. Ucapan terima kasih kepada seluruh Dosen dan Asisten Dosen di lingkungan Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar yang telah berjasa mengajar dan mendidik penulis selama menjadi mahasiswa di UIN Alauddin Makassar serta Staf Akademik yang dengan sabarnya melayani penulis dalam menyelesaikan prosedur akademik yang harus dijalani hingga ke tahap penyelesaian.
9. Terimah kasih juga buat para kakak-kakak dan adik-adaik di SANAD TH Khusus Makassar yang selalu memberikan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh pengurus SANAD TH Khusus Makassar periode 2018, HMJ Ilmu al-Qur'an & Tafsir, HMJ Ilmu Hadis serta BEM Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik yang telah membantau penulis selama menempuh pendidikan di UIN Alauddin Makassar. Selanjutnya, ucapan terima kasih kepada saudara-saudara seperjuangan Angkatan X, *“Terjebak dalam Kebersamaan, Terurai dalam Ikatan”* yang senangtiasa memotivasi, memberikan kritikan, memberi masukan dan semangat kepada penulis, dalam penyelesaian skripsi ini. Dan tak lupa pula kepada teman-teman IKA Darul Huffadh senantiasa memberi dukungan dan menyemangati selama penyusunan skripsi ini.
10. Kemudian terima kasih kepada Perpustakaan Syekh Yusuf UIN Alauddin Makassar serta Perpustakaan Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik yang telah menjadi tempat referensi bacaan bagi penulis selama menempuh bangku perkuliahan.



11. Terima kasih juga untuk teman-teman KKN angkatan 58, terkhusus teman-teman posko desa Benteng Tellu'E Kabupaten Bone atas kebersamaannya kurang lebih selama 45 hari atas kerja samanya dalam menjalankan salah satu tugas seorang mahasiswa untuk terjun langsung ditengah-tengah masyarakat mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat di bangku perkuliahan.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak sempat disebutkan namanya satu persatu, semoga bantuan yang telah diberikan bernilai ibadah di sisi Allah swt. dan semoga Allah swt. senantiasa meridai semua amal usaha yang peneliti telah laksanakan dengan penuh kesungguhan serta keikhlasan. Pada kenyataannya, walaupun menerima banyak bantuan dari berbagai pihak, pada dasarnya yang bertanggung jawab terhadap tulisan ini adalah penulis sendiri. Terakhir penulis harus sampaikan penghargaan kepada mereka yang membaca dan berkenan memberikan saran, kritik atau bahkan koreksi terhadap kekurangan dan kesalahan yang pasti masih terdapat dalam skripsi ini. Semoga dengan saran dan kritik tersebut, skripsi ini dapat diterima dikalangan pembaca yang lebih luas lagi di masa yang akan datang. Semoga karya yang sangat sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

والله الهادي الى سبيل الرشاد

Samata, 19 November 2018

Penulis,



MIFTAHURRAHIM

NIM: 30300114112



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	ix
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN .....	xi
ABSTRAK .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 1-20
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Pengertian Judul & Ruang Lingkup Penelitian .....	8
D. Tinjauan Pustaka .....	13
E. Metodologi penelitian .....	15
F. Tujuan dan Kegunaan .....	20
 <b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG ISTIRAHAT .....</b>	 21-40
A. Pengertian Istirahat .....	21
B. Jenis-Jenis Istirahat .....	22
C. Term yang Bermakna Istirahat dalam al-Qur'an .....	26
 <b>BAB III ANALISIS <i>TAHLIL</i> TERHADAP QS. ĞAFIR/40: 61 .....</b>	 41-75
A. Kajian Nama Surah QS. Ğafir .....	41
B. Teks dan Terjemah Ayat .....	45
C. Makna Fungsional Ayat .....	45
D. Makna Mufradat Ayat .....	47
E. Munasabah Ayat .....	65
F. Penafsiran Ayat .....	69
 <b>BAB IV KONSEP ISTIRAHAT DI WAKTU MALAM DALAM QS. ĞAFIR/40: 61 .....</b>	 76-103
A. Hakikat Istirahat di Waktu Malam .....	76
B. Wujud Istirahat dalam al-Qur'an .....	79
1. Malam Untuk Beristirahat .....	79
2. Siang Digunakan Untuk Beraktifitas .....	84
C. Urgensi Istirahat di Waktu Malam .....	89
1. Istirahat di Waktu Malam Tanda Mensyukuri Nikmat Allah .....	89
2. Hikmah Istirahat di Waktu Malam .....	94
 <b>BAB V PENUTUP .....</b>	 104-105
A. Kesimpulan .....	104
B. Implikasi .....	105
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 106-112

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

### A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ža	ž	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	qi
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. *Vokal*

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	<i>fathah</i>	a	a
ِ	<i>kasrah</i>	i	i
ُ	<i>damamah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َیْ	<i>fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
َؤْ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *haura*

## 3. *Maddah*

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ...   اِ...	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas
اِ	<i>kasrah</i> dan <i>yā'</i>	ī	i dan garis di atas
اُ	<i>ḍammah</i> dan <i>wau</i>	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

#### 4. *Tā' marbūṭah*

Transliterasi untuk *tā' marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā' marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan

sebuah tanda *tasydid* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbaṇā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعَم : *nu‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ى), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi ī.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabī (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma‘arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (*az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمِرْتُ : *umirtu*

## 8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī Zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

## 9. *Lafz al-Jalālāh* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللّٰهِ دِينَ اللّٰهِ *billāh dīnullāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللّٰهِ *hum fī raḥmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur'ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Dalāl

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū



(bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)

Naṣr Ḥāmid Abū Zāid, ditulis menjadi: Abū Zāid, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zāid, Naṣr Ḥāmid Abū)

### B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘ālā</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al-salām</i>
H	=	Hijrah
M	=	Maschi
SM	=	Sebelum Maschi
l.	=	Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	=	Wafat tahun
QS .../...: 4	=	QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Āli ‘Imrān/3: 4
HR	=	Hadis Riwayat

## ABSTRAK

Nama : Miftahurrahim  
Nim : 30300114112  
Judul Skripsi : Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif Al-Qur'an  
(Suatu Kajian Tafsir *Tahliili* QS. Gāfir/40: 61)

---

Penelitian ini membahas tentang istirahat di waktu malam dalam al-Qur'an melalui pendekatan penafsiran al-Qur'an dari segi metode *tahliili* dan kesehatan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana Hakikat Istirahat di Waktu Malam dalam QS. Gāfir/40: 61, 2) Bagaimana Wujud Istirahat di Waktu Malam dalam QS. Gāfir/40: 61, dan 3) Bagaimana Urgensi Istirahat di Waktu Malam dalam QS. Gāfir/40: 61.

Jenis penelitian ini adalah library research (kepustakaan). Pengumpulan data dilakukan dengan mengutip, dan menganalisis literatur-literatur yang representatif dan relevan dengan masalah anjuran istirahat di waktu malam dalam al-Qur'an, dan menyimpulkannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hakikat istirahat di waktu malam dalam QS. Gāfir/40: 61, wujud istirahat di waktu malam dalam QS. Gāfir/40: 61, dan Urgensi istirahat di waktu malam dalam QS. Gāfir/40:61.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) hakikat istirahat di waktu malam ialah (*taskunū*) yaitu istirahat, suasana menjadi sejuk dan gelap berbagai aktivitas terhenti, yang membuat tubuh dan konsentrasi melemah (biasanya dengan memejamkan mata) tenang dan diam. Kata yang semakna dengan istirahat yaitu kata *subāt* (istirahat), *al-ruqūd* (tidur), dan *al-naūm* (tidur), 2) Wujud istirahat di waktu malam adalah a) *laīl* (malam) waktu terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar, yaitu pada umumnya manusia tidur, b) *nahār* (siang) terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari, yaitu pada umumnya manusia beraktivitas atau bekerja. 3) Urgensi istirahat di waktu malam adalah, dengan beristirahat di waktu malam merupakan tanda mensyukuri nikmat Allah yang telah diberikan kepada hamba-Nya untuk kenyamanan, ketenangan, dan keseimbangan. Hikmah beristirahat di waktu malam ialah, meningkatkan kemampuan otak, menjaga jantung agar tetap sehat, mencegah kanker, mengurangi stress dan depresi, dan lain-lain.

Penelitian ini sangat penting untuk diketahui tentang istirahat di waktu malam, mengingat begitu banyak dampak positif dan negatif yang ditimbulkan bagi tubuh. oleh sebab itu, di dalam kitab suci al-Qur'an banyak ayat yang menunjukkan bahwasanya, Allah swt. menjadikan atau menyediakan malam bagi hamba-Nya untuk beristirahat (tidur).

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Islam sebagai agama yang mengusung misi *rahmat li al-‘ālamīn* benar-benar menaruh perhatian besar terhadap segala aspek kehidupan umat manusia, entah disaat manusia berada dalam kesusahan ataupun sebaliknya, sadar ataupun tidak sadar, bangun atau tidur, dengan kata lain, tidak ada satupun yang terlewatkan, semuanya telah dijelaskan dalam Islam. Salah satu perkara yang juga mendapat perhatian khusus adalah tidur atau istirahat. Allah menjadikan tidur sebagai sarana beristirahat, sebagaimana firman-Nya di dalam QS. al-Naba/78: 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9)

Terjemahnya:

Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat.<sup>1</sup>

Dan juga menjadikan salah satu bentuk dari tanda-tanda kekuasaan-Nya di atas makhluk-Nya. Sebagaimana dalam QS. al-Rūm/30: 23.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَأْمُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ  
لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (23)

Terjemahnya:

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada

---

<sup>1</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *al-Mahir al-Qur'an al-Karim Terjemah Tajwid Warna* (Sukoharjo: Penerbit Madina al-Qur'an, 2016), h. 582. Selanjutnya LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*.

yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.<sup>2</sup>

Islam juga memandang tidur bukan hanya sekedar mengistirahatkan badan untuk memulihkan tenaga saja tetapi lebih dari itu Islam memandangnya sebagai sebuah fase yang menjadi bukti dan kelemahan manusia dihadapan sang pencipta, bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki keterbatasan fisik dan membutuhkan istirahat.

Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as-Sa'di berkata ketika menafsirkan ayat di atas, "Istirahat merupakan satu bentuk dari rahmat Allah sebagaimana firman-Nya di dalam QS. al-Qaṣaṣ/28: 73.

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ  
لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ  
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (73)

Terjemahnya:

Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.<sup>3</sup>

Maka berdasarkan konsekuensi dari kesempurnaan hikmah-Nya, Ia menjadikan seluruh aktivitas makhluk berhenti pada suatu waktu (yakni pada malam hari) agar mereka pada waktu tersebut, dan mereka berpencar pada waktu yang lain (yakni pada siang hari) untuk berusaha mendapatkan kemaslahatan dunia dan akhirat. Hal yang demikian itu tidak akan sempurna berlangsung kecuali adanya

<sup>2</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 406.

<sup>3</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis* (Makassar: Alauddin University Pres. 2014), h. 5.

pergantian siang dan malam. Dan Allah swt. mengatur semua itu tanpa bantuan siapapun, Dialah yang berhak disembah. Jadi tidak hanya rutinitas semata, istirahat di waktu malam juga merupakan satu wujud rahmat-Nya dan luas dan ke-Maha Kuasaan-Nya yang sempurna. Padanya tersimpan hikmah dan kemashlahatan bagi para makhluk. Tidur juga merupakan satu simbol akan kekuasaan-Nya untuk membangkitkan makhluk setelah Ia mematikan mereka.<sup>4</sup>

Imam Ibnu Katsîr (1301–1372 M) memberikan penjelasan bahwa termasuk tanda-tanda kekuasaan Allah swt. ialah menjadikan sifat istirahat atau tidur bagi manusia di waktu malam dan siang, dengan tidur ketenangan dan rasa lapang dapat tercapai dan rasa lelah serta kepenatan dapat hilang<sup>5</sup>. Allah swt. telah mengisyaratkan dalam al-Qur'an tentang pentingnya istirahat di waktu malam dan menegaskan bahwa istirahat di malam adalah salah satu tanda kebesaran-Nya yang harus direnungkan.

Sementara, sebagai penyampai dari aturan-aturan-Nya, Allah mengutus Rasulullah saw. untuk menjadi pembimbing dan teladan bagi umat Islam khususnya, umumnya bagi manusia secara universal dan alam semesta dengan tujuan agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Allah berfirman mengenai suri tauladan beliau yang harusnya diikuti oleh seluruh manusia. Sebagaimana yang berbunyi di dalam (QS. al-Aḥzāb/33: 21).

---

<sup>4</sup>Abd al-Rahman ibn Nashir ibn al-Sa'di, *Taysir al-Karîmi al-Rahmāni fî Tafsîri Kalāmi al-Mannāni*, Juz I (Cet. I; Saudi: Muassasah al-Risalah, 2000 M), h. 623.

<sup>5</sup>Imaduddin Abû al-Fida' Ismâ'il bin Kasîr al-Dimasyqî. *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azîm*, Juz III (Beirût: Dâr al-Ma'rifah, 1989), h. 402.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ  
لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ  
اللَّهَ كَثِيرًا (21)

Terjemahnya:

Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah.<sup>6</sup>

Bimbingan dan teladan yang beliau ajarkan dapat ditemukan dan dipelajari dari sabda-sabdanya yang diwariskan kepada umatnya, yakni berupa sunnah yang terhimpun dalam bentuk hadis. Adapun yang termasuk tuntunan dan teladan beliau adalah bagaimana tata cara istirahat yang baik. Begitu pentingnya istirahat di waktu malam, sehingga Rasulullah saw. mengajarkan bagaimana seharusnya istirahat yang menyehatkan. Sebab tidur adalah istirahat yang paling baik. Semua orang membutuhkan istirahat, selain makan dan minum, tidur atau istirahat awal merupakan titik munculnya energi baru.

Setiap orang akan tidak terlepas dari faktor-faktor biologis (*motiv biologis*) yang selalu membutuhkan istirahat atau tidur agar mempertahankan status kesehatan pada tingkat optimal.<sup>7</sup> William C. dan Dement, seorang pakar kesehatan tidur percaya bahwa untuk menjaga kesehatan, seorang harus memperhatikan tiga komponen yang disebut *The Triumvirate of Health*, meliputi: kesehatan fisik, keseimbangan nutrisi dan tidur yang sehat.<sup>8</sup>

<sup>6</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 420.

<sup>7</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), h. 35.

<sup>8</sup>Andres Prasadja, *Ayo bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar* (Jakarta: Hikmah, 2009), h. 3.

Rasulullah saw. mengingatkan segenap kaum muslimin dan seluruh umat manusia bahwa untuk mewujudkan kehidupan ideal, harus ada keseimbangan diri, antara pemenuhan jasad dengan kebutuhan rohani, yakni melaksanakan hak-hak jasad dan hak-hak roh (jiwa), adapun salah satu hak jasad adalah mata yaitu istirahat atau tidur. Namun, dalam realitanya banyak dari kalangan umat Islam tidak mengikuti pola tidur atau istirahat yang diajarkan oleh Rasulullah saw. sebagai panutannya, mereka menganggap tidur istirahat di waktu malam adalah perihal sepele yang tidak perlu adanya ketentuan khusus. Sehingga dampaknya banyak terjadi efek dan kasus negatif, seperti kasus yang dominan dilakukan malam hari misal pencurian, perjudian, minuman keras, dan kasus lainnya yang dapat memberikan dampak buruk terhadap dirinya sendiri dan orang lain (sosial). Padahal Rasulullah saw menganjurkan seorang untuk meninggalkan tidur larut malam (begadang).<sup>9</sup>

Dan setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur di waktu malam untuk dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat sembuh dan memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup maka jumlah energi yang diharapkan dapat memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi.

---

<sup>9</sup>Masrukhin, *Tidur Dalam Prespektif Hadis*, *Skripsi* (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014), h. 3.



Selain itu orang yang mengalami kelelahan juga memerlukan istirahat dan tidur lebih dari biasanya.<sup>10</sup>

Allah menjadikan malam bagi hamba-Nya sebagai waktu untuk beristirahat dan sebagai penutup baginya sebagaimana pakaian yang dikenakan manusia sebagai penutup badannya. Kemudian setelah Allah menjadikan waktu istirahat Ia juga memberikan cara untuk istirahat dengan tidur, karena tidur berfungsi untuk mengistirahatkan jasmani atau dapat menenangkan seluruh anggota badan manusia. Setelah itu, Allah menjadikan waktu siang untuk bangun dan berusaha.<sup>11</sup>

Imam al-Alusi mengatakan bahwasanya Allah swt. telah menjadikan bagi manusia peredaran waktu setiap hari secara teratur seiring pergantian siang dan malam, siang di khususkan untuk berusaha dan bekerja, sementara malam di khususkan istirahat dan tidur. Allah menjadi malam dalam keadaan gelap dan dingin, udara yang dingin pada malam hari menjadi penyebab lemahnya kekuatan yang menggerakkan tubuh dan kegelapan pada malam hari melahirkan ketenangan pada perangkat indrawi. Dengan demikian Allah swt menjadikan siang dan malam dengan maksud tertentu dan sesuai dengan kebutuhan. Allah swt. telah menciptakan malam untuk manusia beristirahat dan siang untuk manusia beraktivitas. Allah telah mengatur seluruhnya dengan sedemikian rupa demi kenyamanan kelangsungan hidup.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>Uliyah Musyrifatul, dkk., *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (Ed. II; Jakarta: Selemba Medika, 2015), h. 126.

<sup>11</sup>Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Kasir bin Galib al-Amali Abū Ja'far al-Tabari, *Jāmi' al-bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān* (Cet. I; t.tp: Muassah al-Risalah, 2000), h. 278.

<sup>12</sup>Sarwo Widodo, Penentuan Lama Istirahat Berdasarkan Beban Kerja Dengan Menggunakan Pendekatan Fisiologis, *Skripsi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, 2008), h. 18.

Akan tetapi kebanyakan orang-orang menzalimi diri mereka sendiri yaitu dengan terjaga atau beraktivitas di malam hari dan tidur ketika siang menjelang. Kebanyakan orang menggunakan malam hari untuk beraktivitas, bersenang-senang di media sosial untuk sesuatu yang tidak penting beribadah. Tidak sedikit orang memanfaatkan siang hari untuk tidur sepuasnya dan seringkali melupakan salat fardu. Rupanya tidak salah kalau kebanyakan manusia disebut-sebut tidak bersyukur atas nikmat Allah. Buktinya sudah jelas, banyak orang yang tidak menggunakan waktu istirahat mereka untuk istirahat dan waktu aktivitas mereka untuk beraktivitas. Siang dan malam, itulah salah satu nikmat Allah swt. yang patut disyukuri.

Dari uraian di atas diperoleh petunjuk bahwa begitu pentingnya istirahat di waktu malam, yang diterapkan oleh Allah swt. untuk kenyamanan dalam kehidupan manusia itu sendiri, serta keseimbangan dalam melakukan aktivitas hidup dan terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan bagi diri manusia itu sendiri. Hal itu dapat dicapai dengan pembinaan masyarakat yang dimulai dari pribadi-pribadi akan sadar betapa pentingnya keseimbangan hidup, hingga menggapai kehidupan yang lebih baik.

Oleh karena itu, untuk dapat diketahui, bagaimana konsep anjuran istirahat di waktu malam dalam al-Qur'an, maka perlu dilakukan upaya penelitian ataupun pengkajian mendalam terhadap ayat tersebut. Untuk itu maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul **“Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Analisis *Tahliīlī* terhadap QS. Gāfir/40: 61)”**.

## B. *Rumusan Masalah*

Adapun rumusan masalah pokok dalam penelitian ini bagaimana anjuran istirahat di waktu malam perpektif QS. Ġāfir 40/: 61? Dari pokok permasalahan yang disebutkan di atas maka dapat diidentifikasi sub-sub permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaiman hakikat beristirahat di waktu malam dalam QS. Ġāfir/40: 61?
2. Bagaimana wujud beristirahat di waktu malam dalam QS. Ġāfir/40: 61?
3. Bagaimana urgensi beristirahat di waktu malam dalam QS. Ġāfir/40: 61?

## C. *Definisi Operasional*

Skripsi ini berjudul “Anjuran Istirahat di Waktu Malam Perspektif Al-Qur’an (Suatu Analisis *Tahlīlī* terhadap QS. Ġāfir/40: 61)”. Maka penulis terlebih dahulu ingin menjelaskan beberapa term yang terdapat dalam judul untuk mengetahui alur yang terkandung dalam judul ini, maka menulis menguraikan maksud judul tersebut ialah:

1. Anjuran

Kata anjuran dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah yang dianjurkan, usul, saran, nasehat, ajakan.<sup>13</sup> Sedangkan dalam Kamus Bahasa Arab (الرأي أو النصيحة), yang berarti “pendapat atau nasehat”,<sup>14</sup>

<sup>13</sup>Dendi Sugiono, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 75.

<sup>14</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Cet. XIV; Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1997), h. 461.

dan adapun kata anjuran juga berasal dari kata (الحض علي الشي) yang berarti “ajakan atau dorongan kepada sesuatu hal”.<sup>15</sup>

## 2. Istirahat

Kata istirahat, dalam bahasa Arab dapat diistilahkan dengan kata (استراحة)<sup>16</sup> namun penulis lebih condong ingin mengambil kata istirahat dari QS. Gāfir/40: 61 yaitu (لتسكنوا) dari asal kata *sakana* yang terdiri dari dari huruf *sin*, *kaf* dan *nun*.<sup>17</sup> Dari kata (سكن) yang berarti menetap, berdiam, dan tenang setelah sibuk melakukan berbagai aktivitas, maka dari kata (سكن) inilah timbullah beragam kalimat dengan arti yang berbeda pula yang penulis tidak sempat mencantumkan satu persatu,<sup>18</sup> oleh karena itu maka lahirlah kalimat (لتسكنوا) yang artinya supaya kamu beristirahat.<sup>19</sup>

## 3. Waktu

Menurut bahasa Arab kata waktu terambil dari huruf *waw*, *qaf*, *ta* yang berarti menentukan dan menetapkan waktu.<sup>20</sup> Kata waktu dalam KBBI berarti rentetan saat yang telah lampau, sekarang dan yang akan datang, lama rentetan saat tertentu, ukuran lama rentetan saat, saat yang tentu untuk melakukan sesuatu.<sup>21</sup>

<sup>15</sup>Abu al-Husain Aḥmad ibn al-Fāris ibn Zakariyā, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugāh*, Juz II (Beirūt: Dār al-Fikr, 1979 M /1399 H), h. 29.

<sup>16</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Indonesia-Arab Terlengkap*, h. 344.

<sup>17</sup>Aḥmad Mukhtār 'Abdu al-Ḥamīd 'Umar, *al-Mu'jam al-'Arabiyyah al- Mu'aṣarāh*, Juz II (t.tp: 'Alim al-Kutub, 1429 H/2008 M), h. 1086.

<sup>18</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 864.

<sup>19</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarībi al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid II (Cet. I: Depok; Penerbit Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 226.

<sup>20</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, h. 1573.

<sup>21</sup>Dendi Sugiono, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 1614.

Oleh karena itu dapat dipahami sebagai sesuatu yang tertentu dari sesuatu yang telah lampau, sekarang dan yang akan datang. Dan waktu adalah sesuatu yang menunjukkan batasan terhadap sesuatu pada waktu yang tertentu.<sup>22</sup>

#### 4. Malam

Menurut bahasa Arab kata malam disebut dengan *al-Lail*<sup>23</sup> yang berarti terbenamnya matahari atau bergantinya siang menuju malam.<sup>24</sup> Sedangkan dalam KBBI kata malam berarti waktu sesudah matahari terbenam hingga matahari terbit atau lawan dari siang.<sup>25</sup> Jadi, malam ialah pergantian dari waktu siang yang ditandai dengan terbenamnya matahari hingga terbitnya matahari kembali.

#### 5. Perspektif

Perspektif secara bahasa ada dua macam: *pertama*, cara melukiskan suatu benda pada permukaan yang mendatar sebagaimana yang terlihat oleh mata dengan tiga dimensi (panjang, lebar dan tingginya) dan *kedua*, sudut pandang terhadap sesuatu dan pandangan.<sup>26</sup> Karena objek kajian dari penelitian ini merupakan ayat al-Qur'an maka unsur-unsur atau masalah dilihat dari sudut pandang al-Qur'an sehingga penulis lebih cenderung menggunakan pengertian yang kedua.

#### 6. Al-Qur'an

<sup>22</sup> Abu al-Husain Aḥmad ibn al-Fāris ibn Zakariyā, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugāh*, Juz VI, h. 131.

<sup>23</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, h. 1302.

<sup>24</sup> Muḥammad bin Mukrim bin 'Alī, dkk., *Lisan al-'Arab*, Juz XI (Beirūt: Dār al-Ṣadr, 1414 H), h. 607.

<sup>25</sup> Dendi Sugiono, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 906.

<sup>26</sup> Dendi Sugiono, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 1301.

Ditinjau dari segi etimologi, kata al-Qur'an terambil dari kata *qara'a*. Penambahan huruf *alif* dan *nūn* berfungsi untuk menunjukkan kesempurnaan. Maka secara bahasa kata al-Qur'an bukan hanya sekadar bacaan atau membaca,<sup>27</sup> tapi bacaan yang sempurna. Kata "bacaan" ini mengandung arti bahwa al-Qur'an merupakan sesuatu yang selalu dibaca.<sup>28</sup> Hal ini dapat diperkuat oleh QS. al-Qiyāmah/75:17-18:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ (17)  
فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ (18)

Terjemahnya:

Sesungguhnya kami yang akan mengumpulkannya (di dadamu) dan membacakannya. Apabila Kami telah selesai membacakannya, maka ikutilah bacaannya itu.<sup>29</sup>

Sedangkan Ahmad bin Faris memberikan definisi al-Qur'an secara bahasa, bukan hanya berarti bacaan namun juga berarti mengumpulkan atau menghimpun.<sup>30</sup>

Secara terminologi, ada beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ulama tentang al-Qur'an. Berikut ini akan dikemukakan tiga definisi saja:

- a. Menurut Abdul Wahab Khallaf, al-Qur'an ialah kalam Allah yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad saw. melalui malaikat Jibril dengan lafal berbahasa Arab dengan makna yang benar sebagai hujjah bagi Rasul, sebagai

<sup>27</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*, h. 1101.

<sup>28</sup> Sapiudin Shidiq, *Ushul Fiqh* (Cet. II; Jakarta: Kencana, 2014), h. 26.

<sup>29</sup> LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 577.

<sup>30</sup> Abu al-Husain Ahmad bin al-Farīs bin Zakariyā, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, Juz V (Beirut: Dār al-Fikr, 1979 M/1399 H), h. 65.

pedoman hidup, dianggap ibadah membacanya dan urutannya dimulai dari surah al-Fātiḥah dan diakhiri oleh surah al-Nās serta dijamin keasliannya.<sup>31</sup>

- b. M. Hasbi Ash Shidieqy mendefinisikan al-Qur'an merupakan wahyu ilahi yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. yang telah disampaikan kepada kita ummatnya dengan jalan *mutawātir*, yang dihukum kafir bagi yang mengingkarinya.<sup>32</sup>
- c. Manna' Khalil al-Qattan menjelaskan bahawa al-Qur'an adalah mukjizat Islam yang kekal yang tidak ditelan masa karena kemajuan ilmu pengetahuan yang diturunkan Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. untuk menyelamatkan manusia dari kegelapan menuju cahaya kebenaran serta memberikan petunjuk kepada jalan yang lurus.<sup>33</sup>

Oleh karena itu, menurut hemat penulis, al-Qur'an ialah wahyu yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw. dan telah sampai kepada kita secara *mutawatir* sebagai petunjuk hidup bagi seluruh ummat manusia.

## 7. *Taḥlīlī*

Salah satu metode dalam menafsirkan ayat al-Qur'an terdapat metode *taḥlīlī*.<sup>34</sup> Kata *Taḥlīlī* sendiri berasal dari bahasa Arab *ḥallala-yuḥallalu-taḥlīl* yang berarti membuka sesuatu atau tidak menyimpang sesuatu darinya.<sup>35</sup> Metode tafsir

<sup>31</sup>Abdul Wahhab al-Khallāf, *Ilmu Ushul Fiqh* (Mesir: Maktabah al-Da'wah al-Islamiyah, tt.), h. 23.

<sup>32</sup>M. Hasbi Ash-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu al-Qur'an & Tafsir* (Cet. XV; Jakarta: Bulan Bintang, 1994), h. 3.

<sup>33</sup>Manna' Khalil al-Qattan, *Mabāḥiṣ Fī 'Ulūm al-Qur'ān* (Cet. II; Kairo: Maktabah Wahbah, 1973), h. 9.

<sup>34</sup>Moh. Ali Aziz, *Mengenal Tuntas al-Qur'an* (Cet. II; Surabaya: Imtiyaz, 2015), h.187.

<sup>35</sup>Ibnu Farīs Abū al-Ḥusain Aḥmad bin Farīs, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, Juz II, h. 20.



*tahliḥī* meliputi pengertian kosakata, *munāsabah*,<sup>36</sup> *asbāb al-Nuzūl*<sup>37</sup> (kalau ada), makna global ayat, mengungkap kandungan ayat dari berbagai macam pendapat ulama yang tidak jarang berbeda satu dan lainnya.<sup>38</sup>

Abdul Hayy al-Farmawī mengartikan metode *tahliḥī* berarti menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan cara meneliti semua aspeknya dan menyingkap seluruh maksudnya, dimulai dari uraian makna kosakata, makna kalimat, maksud setiap ungkapan, kaitan antar pemisah sampai sisi-sisi keterkaitan antara pemisah itu dengan bantuan *asbāb al-Nuzūl*, riwayat-riwayat yang berasal dari Nabi Muhammad saw., sahabat, *tabi'īn*. Prosedur ini dilakukan dengan mengikuti susunan mushaf, ayat per-ayat dan surah per-surah, metode ini terkadang menyertakan pula perkembangan kebudayaan generasi Nabi sampai *tabi'īn*, terkadang pula diisi dengan uraian-uraian kebahasaan dan materi-materi khusus lainnya yang kesemuanya ditujukan untuk memahami al-Qur'an yang mulia.<sup>39</sup>

Berdasarkan uraian di atas metode tafsir *tahliḥī* sendiri dapat dipahami dengan menyoroti ayat-ayat al-Qur'an dengan memaparkan segala makna dari berbagai aspek yang terkandung di dalamnya tanpa ada kerancuan di dalamnya. Jadi

<sup>36</sup>Dalam ilmu tafsir atau *'ulūm al-Qur'an*, *munāsabah* berarti kemiripan-kemiripan yang terdapat pada hal-hal tertentu dalam al-Qur'an baik surah maupun ayat-ayatnya, yang menghubungkan uraian makna satu dengan lainnya. Lihat Mardan, *Al-Qur'an Sebuah Pengantar* (Cet. IX; Jakarta Selatan: Madzhab Ciputat, 2014), h. 115.

<sup>37</sup>Subkhi Saleh yang dikutip oleh Mardan mendefinisikan *asbāb al-Nuzūl* yaitu sesuatu dengan sebabnyalah turun suatu ayat atau beberapa ayat yang mengandung sebab itu, atau memberi jawaban tentang sebab itu atau menjelaskan hukumnya pada masa terjadinya peristiwa tersebut. Lihat Mardan, *al-Qur'an Sebuah Pengantar*, h. 64.

<sup>38</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Sejarah dan 'Ulum al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2008), h. 172.

<sup>39</sup>Abdul Hayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fī Tafsīr al-Maudū'i: Dirāsah Manḥajīyyah Maudū'iyyah*, terj. Rosihan Anwar, *Metode Tafsir Maudhu'i dan Cara Penerapannya* (Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2002 M/ 1432 H), h. 68.

yang dimaksud dalam penelitian ini, menggunakan metode *tahliḥī* dalam mengkaji anjuran istirahat di waktu malam dalam QS. Ḡāfir/40: 61 dengan mengungkap makna yang terkandung dalam ayat tersebut dengan melakukan pendekatan ilmu tafsir.

#### **D. *Kajian Pustaka***

Setelah melakukan rujukan, terdapat beberapa buku atau artikel yang terkait dengan judul skripsi: Anjuran Istirahat di Waktu Malam dalam QS. Ḡāfir/40: 61. Kegiatan ini untuk menjelaskan bahwa apakah skripsi ini belum atau pernah ditulis oleh penulis lain sebelumnya, atau tulisan ini sudah dibahas namun berbeda dari segi pendekatan dan paradigma yang digunakan. Sejauh penelusuran penulis, yaitu buku yang terkait dengan judul skripsi ini adalah sebagai berikut:

**Pertama**, skripsi yang ditulis oleh Risnasari dengan judul “Manajemen Waktu Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir *Tahliḥī* QS. al-Ḥasyr/59: 18)”, Jurusan Ilmu Al-Qur’an & Tafsir, Fakultas Ushuluddin Filsafat & Politik, UIN Alauddin Makassar, pada tahun 2015. Dalam kajian ini dijelaskan tentang pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan manusia, manusia dituntut untuk mempergunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Tujuan dari manajemen waktu ini salah satunya adalah untuk menyeimbangkan kehidupan manusia, salah satu upaya menyeimbangkan pola hidup itu adalah memberikan porsi kepada tubuh untuk beristirahat. Penelitian bukan membahas secara khusus tentang manajemen waktu dalam artian menyeimbangkan aktifitas kerja dengan istirahat, melainkan membahas tentang manajemen waktu secara umum yang terkandung dalam QS. al-Ḥasyr/59: 18. Namun pentingnya

keseimbangan hidup dengan mengatur kegiatan kerja dan istirahat juga disinggung dalam penelitian ini.

**Kedua**, skripsi yang ditulis oleh M. Nur Wahyuni dengan judul “Pola Hidup Sehat dalam Perspektif al-Qur’an”, Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang, 2015. Dalam penelitian ini dikaji tentang pola hidup sehat yang dijelaskan di dalam al-Qur’an, seperti menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, mengatur makan dan pola makan, mengatur waktu dengan baik, dan tidak ketinggalan, penelitian ini juga memasukkan istirahat yang cukup sebagai upaya pola hidup sehat yang dijelaskan di dalam al-Qur’an, di mana Allah swt. menjadikan malam bagi manusia untuk beristirahat.

**Ketiga**, skripsi yang ditulis oleh Syamsinar yang berjudul “Pola Tidur dalam al-Qur’an (Kajian *Tahfīfī* terhadap QS. al-Furqān/25: 47)”, Jurusan Ilmu Al-Qur’an & Tafsir, Fakultas Ushuluddin Filsafat & Politik, UIN Alauddin Makassar, 2016. Dalam penelitian ini dijelaskan tentang pola tidur yang terdapat di dalam al-Qur’an. Objek dalam skripsi tersebut berbeda dengan penelitian yang akan dibuat oleh penulis. Skripsi tersebut membahas tentang pola tidur yang dijelaskan di dalam al-Qur’an sedangkan peneliti membahas tentang malam yang disediakan Allah untuk beristirahat bagi umat manusia serta hikmah malam dijadikan waktu beristirahat bagi umat manusia. Walaupun kemudian beberapa pembahasan dalam skripsi ini akan kembali peneliti ulas di dalam penelitian nantinya.

**Keempat**, jurnal yang ditulis oleh Mar’atus Sholechah dengan judul “Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma’anil Hadits)”, dalam Jurnal Intelektika vol 5 no 2 tahun 2016. Dalam tulisan ini dijelaskan tentang makna yang terkandung

dalam hadis tentang posisi tidur Nabi Muhammad saw. dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari ketika hendak beristirahat.

**Kelima**, Buku yang ditulis oleh Munir dengan judul *Terapi Tidur dalam Perspektif Hadis (Studi Tentang Adab Tidur Nabi saw)*, Cetakan I Alauddin University Press tahun 2014. Buku ini secara khusus membahas tentang bagaimana Rasulullah saw melakukan aktivitas tidur mulai dari sebelum hingga setelah tidur. Dari tata cara beliau tidur itulah, kemudian dikaitkan dengan penemuan-penemuan ilmiah tentang manfaat kesehatan dari cara tidur tersebut.

Namun, berbeda dengan skripsi ini, dalam skripsi ini akan mengungkap bagaimana hakikat, anjuran istirahat di waktu malam, dan juga implementasi istirahat di waktu malam dalam kehidupan, selanjutnya pembahasan skripsi ini menggunakan metode tafsir *tahliili*, sehingga fokus kajian tentang anjuran istirahat di waktu malam pada QS. Gāfir/40: 61.

#### ***E. Metodologi Penelitian***

Untuk menganalisis sebuah objek penelitian yang bersentuhan langsung dengan tafsir, maka diperlukan sebuah metodologi penelitian tafsir. Sebagai kajian yang bersifat literal, maka sumber data dalam penelitian ini sepenuhnya didasarkan pada riset kepustakaan (*library research*). Studi pustaka diperlukan sebagai salah satu tahap pendahuluan (*primary research*) untuk memahami lebih dalam gejala baru yang tengah berkembang dalam masyarakat.

Upaya mengumpulkan dan menganalisis yang diperlukan dalam pembahasan skripsi ini menggunakan beberapa metode meliputi jenis penelitian, pendekatan, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan dan analisis data.<sup>40</sup>

## 1. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian pada tulisan ini adalah penelitian kualitatif dalam bentuk *library Research* (kepastakaan). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan secara alami, apa adanya, dalam situasi normal dan tidak dapat dimanipulasi keadaan dan kondisinya, menekankan pada deskripsi secara alami.<sup>41</sup> Dengan kata lain informasi atau sajian datanya harus menghindari adanya evaluasi dan interpretasi dari peneliti. Jika terdapat evaluasi atau interpretasi itu pun harus berasal dari subjek penelitian.<sup>42</sup>

Pada penelitian ini, penulis mengacu pada QS. Gāfir/40: 61 yang menjelaskan tentang anjuran istirahat di waktu malam, kemudian ayat tersebut dianalisis menggunakan metode tafsir *tahliḥī*.

## 2. Metode Pendekatan

Pendekatan berarti sebuah proses, perbuatan, cara mendekati sebuah objek. Dan istilah pendekatan ini juga diartikan sebagai proses dan cara mendekati suatu objek. Dalam bahasa Arab istilah ini disebut *al-ittijāh al-Fikrī* (arah pemikiran),

---

<sup>40</sup>Rahmat Firdaus, Prinsip Pendidikan Anak dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir *Tahliḥī* terhadap QS. al-Ṣaffāt/37: 102, *Skripsi* (Samata: Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar, 2015), h. 14.

<sup>41</sup>Suharmsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi (Cet. XIII; Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 12.

<sup>42</sup>Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir* (Cet. II; Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015), h. 110-111.

sedangkan dalam bahasa Inggris digunakan kata *approach*. Sehingga makna pendekatan sebagai cara kerja yaitu wawasan ilmiah yang digunakan seseorang untuk mempelajari suatu objek dan aspek-aspek objek yang dibahas.<sup>43</sup> Terkait dengan penelitian ini, pendekatan yang digunakan sebagai berikut;

- a. Pendekatan tafsir, yaitu suatu pendekatan yang menjelaskan kandungan makna dari ayat al-Qur'an melalui tafsiran ulama atau sumber lainnya, kemudian memberikan analisis kritis dan komparatif.<sup>44</sup> Pendekatan ini digunakan untuk melacak hakikat, wujud, dan urgensi istirahat di waktu malam dalam al-Qur'an.
- b. Pendekatan kesehatan, yaitu suatu upaya pendekatan untuk mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang lebih optimal kepada masyarakat.<sup>45</sup>

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Secara leksikal pengumpulan berarti proses, cara, perbuatan mengumpulkan, penghimpunan, pengerahan. Data adalah keterangan yang benar dan nyata, keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan bahan kajian (analisis atau kesimpulan). Dengan demikian, pengumpulan data dapat diartikan sebagai prosedur yang sistematis dan memiliki standar untuk menghimpun data yang diperlukan dalam rangka menjawab masalah penelitian sekaligus menyiapkan bahan-bahan yang mendukung kebenaran *korespondensi* teori yang akan dihasilkan.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Abd. Muin Salim, dkk., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i* (Yogyakarta: Pustaka al-Zikra, 2011), h. 98.

<sup>44</sup> Abd. Muin Salim, dkk., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i*, h. 100.

<sup>45</sup> Siegfried Meryn, *Hidup Sehat 100 Tahun*, Edisi I (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2005), h. 199.

<sup>46</sup> Abd. Muin Salim, dkk., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i*, h. 109-111.

Mengingat penelitian ini terkait dengan penelitian tafsir maka data primer<sup>47</sup> dalam penelitian ini adalah kitab suci al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir sedangkan yang menjadi data sekunder<sup>48</sup> adalah buku-buku keislaman dan buku-buku yang berhubungan dengan tema penelitian.

Maka ketika pengumpulan data, penulis melakukan teknik penelusuran yakni menelusuri kata anjuran istirahat di waktu malam yang terdapat dalam buku-buku perpustakaan atau toko buku lainnya. Berbagai macam cara untuk menemukan buku-buku yang menyangkut tema penelitian, misalnya melalui katalog yang ada di perpustakaan atau melalui indeks yang terdapat di belakang buku.

#### 4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Pola kerja yang dimiliki skripsi ini menggunakan metode pengolahan dan analisis data yang bersifat kualitatif. Hal ini bertujuan untuk menganalisis makna-makna yang terkandung dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan anjuran istirahat di waktu malam. Adapun langkah yang ditempuh sebagai berikut;

##### a. Teknik Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, langkah yang ditempuh dalam pengolahan data dengan menggunakan pola tafsir *tahliili* yaitu:

---

<sup>47</sup>Data primer adalah data empirik yang diperoleh langsung dari objek penelitian perorangan, kelompok dan organisasi. Lihat Rosady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relation dan Komunikasi* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), h.29.

<sup>48</sup>Data sekunder adalah data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara (dihasilkan dari pihak lain) atau digunakan oleh lembaga-lembaga yang bukan merupakan pengelolanya, tetapi dapat dimanfaatkan dalam suatu penelitian tertentu. Lihat Rosady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relation dan Komunikasi*, h. 138.



- 1) Menyebutkan ayat yang akan dibahas dengan memperhatikan urutan ayat dalam mushaf
- 2) Menganalisis kosakata atau *syarah al-mufradāt*
- 3) Menerangkan hubungan *munāsabah*, baik antar ayat maupun antar surah
- 4) Memberikan garis besar maksud ayat, sehingga diperoleh gambaran umum maksud dari ayat tersebut
- 5) Memperhatikan keterangan-keterangan yang bersumber dari ayat lain, Nabi, Sahabat, tabi'in dan para mufasir.
- 6) Memberikan penjelasan tentang maksud ayat tersebut dari berbagai aspeknya pada penjelasan yang telah diperoleh.

b. Analisis Data

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu;

- 1) Deduktif, yaitu analisis data yang dilakukan dengan berangkat dari data yang bersifat umum kemudian ditarik kesimpulan yang bersifat khusus.<sup>49</sup>  
 Penelitian ini menggambarkan pertama kali dengan membahas tentang Istirahat secara umum lalu menjabarkannya secara spesifik lalu mengaitkannya dengan yang termaktub dalam QS. Gāfir/40: 61 kemudian ditafsirkan menggunakan ayat, hadis Nabi, penafsiran tabi'in maupun ulama tafsir.
- 2) Induktif, yaitu analisis data yang dilakukan dengan berangkat dari data yang bersifat khusus kemudian ditarik kesimpulan yang bersifat umum.<sup>50</sup>  
 Penelitian ini berusaha mengkaji secara khusus anjuran istirahat di waktu

<sup>49</sup>St. Sutarni dan Sukardi, *Bahasa Indonesia 2* (Cet. I; Jakarta: Quadra, 2008), h. 8.

<sup>50</sup>St. Sutarni dan Sukardi, *Bahasa Indonesia 2*, h. 8.

malam dengan melihat penafsiran ayat, hadis Nabi, penafsiran tabi'in maupun ulama tafsir yang berhubungan dengan QS. Ġāfir/40: 61.

#### ***F. Tujuan dan Kegunaan Penelitian***

Melalui beberapa penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini diarahkan untuk:

1. Mengetahui hakikat anjuran istirahat pada malam hari yang terdapat dalam QS. Ġāfir/40: 61.
2. Mengetahui wujud anjuran istirahat pada malam hari yang terdapat dalam QS. Ġāfir/40: 61.
3. Mengetahui urgensi anjuran istirahat dalam QS. Ġāfir/40: 61 bagi manusia.

Selanjutnya, melalui penjelasan dan deskripsi di atas, diharapkan penelitian ini berguna untuk:

- a. Kegunaan ilmiah: mengkaji dan membahas hal-hal yang berkaitan dengan skripsi ini, sedikit banyaknya akan menambah khazanah ilmu pengetahuan baik dalam kajian tafsir maupun manfaat istirahat pada malam hari.
- b. Kegunaan praktis: mengetahui secara mendalam hakikat dan urgensi anjuran istirahat diwaktu malam sehingga dapat menjadi informasi, bahan pustaka diberbagai lembaga keilmuan dan digunakan untuk memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag) di bidang Ilmu Al-Qur'an dan tafsir.

## BAB II

### TINJAUAN UMUM TENTANG ISTIRAHAT

#### ***A. Pengertian Istirahat***

Istirahat adalah suatu kondisi yang tenang, rileks tanpa ada stres emosional, bebas dari kecemasan berarti tidak melakukan aktivitas apa pun, duduk santai di kursi empuk atau berbaring di atas tempat tidur juga merupakan bentuk istirahat. Sebagai pembandingan, Orang sakit tidak beraktifitas tapi mereka sulit mendapatkan istirahat begitu pula dengan mahasiswa yang selesai ujian merasa melakukan istirahat dengan jalan-jalan.<sup>1</sup>

Tidur adalah kebutuhan biologis masing-masing umat manusia, seperti juga makhluk-makhluk hidup lain. Terutama untuk mengistirahatkan tubuh dan pikirannya, serta hatinya. Sehingga ia dapat melanjutkan hidupnya dengan *azimah*, kemauan keras, dan semangat yang menggelora.<sup>2</sup> Sebagian besar orang dapat istirahat sewaktu mereka:

- a. Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi.
- b. Merasa diterima.
- c. Mengetahui apa yang terjadi.
- d. Bebas dari gangguan dan ketidaknyamanan.
- e. Mempunyai rencana-rencana kegiatan yang memuaskan.

---

<sup>1</sup>Endah Asmarani Dkk., Kebutuhan Istirahat dan Tidur, (Semarang: Makalah STIKES ST.ELISABETH 2012) h.2. <https://auaudrey.wordpress.com/2013/01/27/makalah-istirahattidur/> diakses 15/12/2015.

<sup>2</sup>Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya: PT Bima Ilmu, t.th), h. 142.

- f. Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan.<sup>3</sup>

Tidur dan segala macamnya yang berupa istirahat sangat diperlukan oleh tubuh manusia. Lebih-lebih bagi orang yang setiap harinya bekerja keras, tidur dan istirahat yang cukup memadai sangat diperlukan.<sup>4</sup> Demikian pula orang yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perawatan perlu berupaya untuk mencukupi kebutuhan tidur tersebut.<sup>5</sup>

### **B. Jenis-jenis Istirahat**

Sampai kini para ahli belum dapat mengetahui betul makna tidur. Sekalipun demikian, sesudah tidur dan istirahat, tubuh manusia menjadi segar seperti “diatur” kembali. Maka berakhirlah segala keletihan.<sup>6</sup> Secara sehat istirahat dikenal beberapa kategori:

- a. Sosialisasi

Definisikan sebagai menghabiskan waktu bersama teman dan hubungan dan bahkan mengobrol dengan rekan-rekan seberapa sibuknya yang terpenting untuk melakukan hal ini dalam keseharian. Menurut penelitian terbaru, sosialisasi membantu terhindar dari kanker, melawan penyakit menular dan kemudahan depresi serta mengurangi resiko kematian akibat serangan jantung. Hanya mengobrol dengan

---

<sup>3</sup>Robert Priharjo, *Perwatan Nyeri Pembunuhan Aktivitas Istirahat pasien* (Cet. I; Jakarta: EGC, 1993), h. 20.

<sup>4</sup>Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, h. 143.

<sup>5</sup>Robert Priharjo, *Perwatan Nyeri Pembunuhan Aktivitas Istirahat pasien*, h. 20.

<sup>6</sup>Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, h. 143.

teman-teman telah terbukti mengurangi tingkat hormon stres dan memberikan manfaat hormonal dan psikologis.<sup>7</sup>

Contoh sederhana dari istirahat sosial adalah mengobrol dengan kawan atau rekan kerja. Wujud umum dari istirahat sosial ini adalah ungkapan cinta, kasih, sayang, berbuat baik, dan sikap memaafkan.<sup>8</sup>

#### b. Istirahat Mental

Istirahat mental bisa dengan cara mengarahkan fokus pada hal tertentu. Meringankan beban pikiran atau hal-hal serius dengan tertawa lepas adalah contohnya. Banyak orang yang terlalu memikirkan segala hal sehingga menjadi beban. Dalam istirahat mental, seseorang perlu membiarkan kehidupan berjalan apa adanya dan mengikhlaskan segala sesuatu yang melekat.<sup>9</sup>

Seringkali melakukan tugas secara bersamaan, seperti membaca pesan saat mengemudi, makan sambil menonton televisi, padahal itu membuat kehilangan pemahaman bahwa otak seharusnya fokus pada satu hal saja. Melakukan hal tersebut jelas berpengaruh langsung pada sistem saraf, perubahan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Salah satu ide dari pentingnya istirahat mental adalah untuk mendapatkan kondisi 'khusyuk' pada suatu hal yang sederhana.<sup>10</sup>

<sup>7</sup>Seemoreat:<http://iyohaa.blogspot.co.id/2010/09/4-macam-istirahat-ini-penting-banget.html> sth ash. 5aHw3HZ4. dpuf. diakses 12/12/2015.

<sup>8</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahliili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi* (Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2016), h. 80.

<sup>9</sup><http://infoklasika.print.kompas.com/memandang-istirahat-sebagai-kebutuhan/diakses13/12/2015>.

<sup>10</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahliili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 81.

### c. Istirahat Fisik

Pengertian istirahat fisik secara umum adalah tidur, selain tidur malam, seseorang sebenarnya juga memerlukan tidur siang 15–30 menit. Apabila tidak sempat tidur siang, seseorang bisa melakukan latihan pernapasan perut cara ini dapat membantu mengistirahatkan dan menyegarkan tubuh.

Sebuah studi di Yunani menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit setidaknya tiga kali seminggu memotong resiko serangan jantung sebesar 37 persen, dan sebuah studi NASA menemukan, tidur selama 26 menit dapat meningkatkan kinerja pada beberapa tugas 38 persen lebih baik.<sup>11</sup>

### d. Istirahat jiwa

Istirahat jiwa lebih menekankan pada fokus untuk kondisi pada saat ini. Banyak orang yang berada di suatu tempat tetapi pikirannya mudah melayang (melamun). Peserta diajak untuk menerapkan prinsip *mindfulness*, artinya menempatkan pikiran pada kondisi saat ini dan menikmati setiap hal yang terjadi saat ini. Rasulullah saw bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ، أَخْبَرَنَا  
إِسْرَائِيلُ، حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ الْمُغِيرَةِ،  
عَنْ سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ  
مُحَمَّدِ ابْنِ الْحَنْفِيَّةِ، قَالَ: انْطَلَقْتُ أَنَا  
وَأَبِي، إِلَى صَهْرٍ لَنَا مِنَ الْأَنْصَارِ نَعُودُهُ  
فَحَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَقَالَ لِبَعْضِ أَهْلِهِ: يَا  
جَارِيَّةُ اثْنُونِي بِوُضْوءٍ لَعَلِّي أَصَلِّي

<sup>11</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahli* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 81.

فَأَسْتَرِيحَ، قَالَ: فَأَنْكَرْنَا ذَلِكَ عَلَيْهِ،  
فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ، يَقُولُ: «قُمْ يَا بِلَالُ فَأَرْحُنَا  
بِالصَّلَاةِ» "سنن أبي داود"<sup>12</sup>

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir berkata, telah mengabarkan kepada kami Isra'il berkata, telah menceritakan kepada kami Utsman Ibnul Mughirah dari Salim bin Abul ja'd dari Abdullah bin Muhammad Ibnul Hanafiyah ia berkata, "Aku dan bapakku pergi berkunjung ke rumah salah seorang kerabat kami dari kalangan Anshar. Ketika waktu shalat tiba, ia berkata kepada sebagian keluarganya, "Wahai pelayan wanitaku, ambikanlah aku air wudhu sehingga aku bisa shalat dan beristirahat." Abdullah berkata, "Maka kami mengingkari atas apa yang ia ucapkan itu, tetapi justru ia ganti berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Wahai Bilal, berdirilah! Buatlah kami beristirahat dengan shalat. (HR.Abu Daud).

Dari hadis diatas dapat dipahami bahwa dengan shalat akan membuat manusia tenang. Rasulullah saw menggambarkan shalat sebagai kesejukan dan kesenangan hatinya seperti yang terdapat dalam hadis riwayat ahmad, An-Nasa'i dari anas bin malik ra bersabda yang artinya “Dan Allah menjadikan sesuatu yang menyejukan dan menyenangkan hati bagiku pada (waktu aku melaksanakan) shalat.” Itulah kuncinya, menuju rahmat Allah sehingga shalat dapat menjadi penolong bagi manusia.<sup>13</sup>

<sup>12</sup>Abu Dāud Sulaiman bin al-Asy'ās bin Ishāq Jistānī, *Sunan Abī Dāud*, Juz IV (Beirūt; al-Maktabah al-'Işriyah, t.th), h. 296.

<sup>13</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahliili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 82-83.

### C. Beberapa Term yang Bermakna Istirahat di Dalam al-Qur'an.

Ada beberapa term di dalam al-Qur'an yang peneliti dapatkan yang menunjukkan makna istirahat ataupun tidur. Secara khusus dalam QS. Gāfir/40: 61 yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini digunakan term *sakana* yang menunjukkan makna istirahat. Maka dalam bahasan kali ini peneliti akan mengkaji term *sakana* beserta term-term istirahat lainnya di dalam al-Qur'an.

#### 1. *Taskunū* (تَسْكُنُوا)

Telah disebutkan sebelumnya bahwa QS. Gāfir/40: 61 yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini digunakan term *sakana* yang menunjukkan makna istirahat, Allah swt. berfirman.

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ  
وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى  
النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ  
(61)

Terjemahnya:

Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-



benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.<sup>14</sup>

Kata *Taskunū* (تسكنو) berasal dari kata (سكن) terdiri dari kata huruf ن ك س yang artinya menetap, berdiam, dan tenang setelah sibuk melakukan berbagai aktivitas.<sup>15</sup> Ketenangan yang dimaksudkan bukan hanya aktivitas menenangkan anggota tubuh setelah melakukan aktivitas keseharian yang biasa disebut dengan istirahat fisik (tidur), namun ketenangan yang di maksudkan juga bisa dipahami sebagai ketenangan batin dan pikiran setelah melakukan aktivitas. Maka dapat disimpulkan ketenangan tersebut merupakan ketenangan dari segi jasmani maupun rohani. Hal ini di dasarkan pada kesimpulan M. Quraish shihab yang mengemukakan bahwa dari ayat-ayat yang berbicara tentang *sakana* dalam al-Qur'an dapat diperoleh kesimpulan bahwa ketenangan dirasakan setelah sebelumnya terjadi situasi yang melelahkan dan memusingkan, baik karena banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan atau sesuatu yang menguras pikiran sehingga di butuhkan ketenangan setelahnya.<sup>16</sup>

Kata *sakana* di dalam Al-Qur'an di sebut 67 kali tersebar di dalam berbagai surah, di antaranya di dalam QS. al-Taubah/9: 13 serta QS. al-An'am/6: 103 dan 96. Bentuk kata turunan dari kata itu *taskunu* (تسكن), *uskun* (اسكن), *sikkīn*

<sup>14</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *al-Mahir al-Qur'an al-Karim Terjemah Tajwid Warna* (Sukoharjo: Penerbit Madina al-Qur'an, 2016), h. 474. Selanjutnya LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*.

<sup>15</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 864.

<sup>16</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, 864-865.

(سكين), *sakīnah* (سكينة), *maskan* (مسكن), *miskīn* (مسكين) dan lain-lainnya. Kata *sakīnah* hanya ditemukan di dalam enam ayat.<sup>17</sup>

Kata *sakana* atau *sukkān* (سكان) juga bisa digunakan bagi penghuni rumah atau kampung karena mereka telah bermukim dan menetap secara mantap di tempat tersebut, tanpa berpindah-pindah. Dari kata itu timbullah kata *sikkīn* yang berarti pisau. Pemakaian nama tersebut sesuai dengan keadaan pisau yang seiring diam setelah digunakan untuk menyembelih, atau karena setiap hewan yang dipotong dengan menggunakan pisau itu akan tenang atau tetap, tak bergerak lagi.

Dari kata *sakana* juga timbul kata *sakinah* yang berarti ketentraman dan ketenangan jiwa. Masa depan remaja seringkali membawa manusia pada kegelisahan dan kekhawatiran menghadapi masa depan. Dengan perkawinan, ketentraman dan kekhawatiran jiwa serta penyaluran kebutuhan biologis akan terpenuhi sehingga ia mencapai *sakīnah*.<sup>18</sup>

Dari kata yang sama terbentuk pula kata *miskīn* (مسكين) yang berarti seseorang yang serba kekurangan di dalam kehidupannya, sehingga kurang leluasa untuk bergerak karena berbagai keterbatasan yang ada padanya.

Di sisi lain, *sakīnah* berarti bala bantuan Allah dengan menurunkan malaikat untuk menghancurkan kaum musyrik sebagaimana disebut di dalam QS. al-Taubah/9: 26

<sup>17</sup>Muḥammad bin Mukrim abū al-Faḍl Jamāl ad-Dīn ibnu Manẓūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Juz XIII (Beirūt: Dār Ṣādir, 1414 H), h. 211.

<sup>18</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 864.

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى  
الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ  
الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ  
(26)

Terjemahnya:

Kemudian Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang yang beriman, dan Dia menurunkan bala tentara (para malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menimpakan azab kepada orang-orang kafir. Itulah balasan bagi orang-orang kafir.<sup>19</sup>

Demikian juga Allah rasa aman dan tentram kepada Nabi Muhammad dan Abu Bakar ketika mereka dikejar dan besembunyi di dalam gua Hira, (QS. al-Taubah/9: 40). Ketentraman dan rasa aman yang sama juga diberikan oleh Allah kepada orang yang membayarkan zakatnya kepada Nabi, yang seponatan diberi ucapan selamat oleh Nabi Muhammad sewaktu pembayaran zakat itu (QS. al-Taubah/9: 103).<sup>20</sup>

Dari asal kata (السكون) maka muncullah (سكن) artinya adalah menetap (berdiam)-nya sesuatu setelah sebelum bergerak. Dan kata tersebut banyak digunakan dalam hal tempat tinggal. Contohnya seperti kalimat arab yang berbunyi ساكن فلان مكان كذا artinya si Fulan menetap di tempat ini atau dalam arti lain ia bertempat tinggal di tempat tersebut dan tempat tinggal disebut dengan مسكن jamak dari kata tersebut adalah ساكن.<sup>21</sup> Allah swt telah berfirman QS. al-Aḥqāf/46: 25 yang berbunyi:

<sup>19</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 190.

<sup>20</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 864-865.

<sup>21</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid II (Cet. I; Depok: penerbit Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 254.

لَا يُرَى إِلَّا مَسَاكِنُهُمْ (25)

Terjemahnya:

Tidak tampak lagi (di bumi) kecuali hanya (bekas-bekas) tempat tinggal mereka.<sup>22</sup>

Dan Allah swt juga berfirman di dalam QS. al-An'ām/6: 13 yang berbunyi:

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ (13)

Terjemahnya:

Dan milik-Nyalah segala apa yang ada pada malam dan siang hari.<sup>23</sup>

Dari kata *sakana* terlahirlah kalimat (لِتَسْكُنُوا فِيهِ)<sup>24</sup> agar kalian beristirahat pada malam hari, dengan menciptakan malam yang dingin dan gelap, maka aktivitas menjadi lemah dan panca indra menjadi tenang,<sup>25</sup> sebagaimana firman-Nya di dalam QS. Yunūs/10: 67 yang berbunyi:

لِتَسْكُنُوا فِيهِ (67)

Terjemahnya:

Agar kamu beristirahat padanya.<sup>26</sup>

## 2. Subātā (سَبَاتَا)

Kata *subātā* berasal dari kata *sabata* yang menurut Ibnu Fāris kata ini bermakna *yadullu 'alā rahātin wa sukūnin* yakni 'sesuatu yang menunjukkan waktu

<sup>22</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 505.

<sup>23</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 129.

<sup>24</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarībi al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid II, h. 255.

<sup>25</sup>Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsīr al-Munir, Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid XII (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 365.

<sup>26</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 216.

luang dan tenang'.<sup>27</sup> Dari makna itu maka orang yang bimbang disebut *masbūt* karena gerakannya terhenti atau diam. Di dalam al-Qur'an kata tersebut dengan semua bentuk derivasinya berulang sebanyak 9 kali dengan tiga macam bentuk, yaitu bentuk *sabt* sebanyak 6 kali yaitu pada QS. al-Baqarah/2: 65, QS. al-nisā/4: 47 dan 154, QS. al-A'rāf/7: 163 (2 kali), serta QS. al-Naḥl/16: 124. Bentuk *subātā* 2 kali yaitu pada QS. al-Furqān 25: 47 serta QS. al-Naba'/78: 9, dan bentuk yasbitūna satu kali dalam QS. al-A'rāf/ 7: 163.<sup>28</sup> Kata sabata juga bisa dimaknai memutus atau kematian maksudnya memutus kegiatan dan gerak tanpa mencabut nyawa.<sup>29</sup>

Kata *sabt* pada ke empat surah ini bermakna, hari Sabtu' karena di dalamnya Allah menceritakan kisah orang-orang Yahudi yang melanggar janjinya pada hari yang telah ditentukan untuk melakukan ibadah yaitu hari sabtu. Dinamakan hari sabtu karena pada hari itu kaum Yahudi diperintahkan untuk beristirahat dari segala aktifitas kesehariannya dan hanya melakukan ibadah saja.

Bentuk *subātā* dua kali yaitu pada QS. al-Furqān/25: 47 serta QS. al-Naba'/78: 9. Makna *subātā* pada kedua konteks ayat ini adalah istirahat, al-Qurṭubi memberikan penjelasan bahwa kata *subātā* pada ayat di atas bermakna peristirahatan anggota badan dengan tidak melakukan aktifitas atau meninggalkan segala kesibukan yang membuat anggota badan menjadi lelah.<sup>30</sup>

<sup>27</sup> Aḥmad Ibnu Fāris ibn Zakariyā al-Qazwainī al-Rāzī, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, Juz. III, h. 124.

<sup>28</sup> M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 922.

<sup>29</sup> Abū Qāsim Maḥmūd bin 'Amr bin Aḥmad al-Zamakhsharī Jārullāh, *al-Kasyf 'an Haqāiq Gawāmiḍ al-Tanzīl*, Juz III (Cet. III; Beirut: Dār al-Kutub al-'Arabī, 1407 H), h. 283.

<sup>30</sup> Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakri bin Farḥ Syamsuddin al-Qurṭubi, al-Jāmi' li Aḥkam al-Qur'an, *Tafsir al-Qurṭubi*, Juz XII, (Kairo: Dār al-Kutub al-Misriyah, 1964 M-1384 H), h. 38.

Demikian pula halnya dengan al-Mawardi, beliau memberikan penafsiran bahwa kata *subātā* bermakna beristirahat dengan tidak melakukan suatu pekerjaan atau meninggalkan segala aktifitas, dari sini pula asal mula dikatakan, hari sabtu yaitu hari dimana orang-orang beristirahat dengan meninggalkan segala aktifitas keseharian mereka.<sup>31</sup> Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengatakan *sabata* yaitu memutus kegiatan dan gerak tanpa mencabut nyawa.<sup>32</sup>

Bentuk *yasbitūna* satu kali dalam QS. al-A'rāf/7: 163.<sup>33</sup> Kata *sabata* juga bisa dimaknai memutus atau kematian, maksudnya memutus kegiatan dan gerak tanpa mencabut nyawa.<sup>34</sup> *al-subāt* berarti terputus dari aktivitas. Kami jadikan malam yang gelap dan tenang sebagai tempat tinggal agar kalian berdiam di dalamnya. Laksana pakaian yang dengan kegelapannya ia menutupi segala sesuatu dan tubuh. Maka sebagaimana pakaian menutupi tubuh, melindunginya dari panas dan dingin, dan menutupi aurat, begitu juga dengan malam di mana seseorang yang hendak menutupi diri bisa berlindung di balik kegelapannya, guna memenuhi beberapa kepentingan yang tidak bisa dilaksanakan pada siang hari.<sup>35</sup>

Para mufassir mengartikan kata tersebut dengan istirahat dengan arti berhenti dari segala kesibukan. Akan tetapi, mereka berbeda pendapat tentang

<sup>31</sup>Abu al-Ḥasān 'Alī bin Muḥammad bin Muḥammad bin Ḥabīb al-Biṣrī al-Baghdādī al-Syāhīr bi al-Mawardi, *Tafsīr al-Mawardi*, Juz IV (Beirūt: Dār al-Kutub al-'Alamiyah, t.th.), h. 147.

<sup>32</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'ān*, Vol. IX, (Cet. VIII; Jakarta: Lantera Hati, 2007), h. 102.

<sup>33</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 922.

<sup>34</sup>Abū Qāsim Maḥmūd bin 'Amr bin Aḥmad al-Zamakhsharī Jārullāh, *al-Kasyāf 'an Ḥaqāiq Gawāmiq al-Tanzīl*, Juz III, h. 283.

<sup>35</sup>Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Wasīf*, terj. Muhtadi, dkk., *Tafsīr al-Wasīf*, Jilid III (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2013) h. 780.

makna asal kata tersebut. Ada yang mengatakan asalnya dari makna terbentang, sebagaimana dikatakan jika seseorang menguraikan dan membentangkan rambutnya, tidur dikatakan *subāt* karena itu terjadi dengan membentangkan badan, dan dengan membentangkan badan disitu terkandung makna istirahat. Ada juga yang mengatakan makna asalnya adalah diam dan berhenti, tidur itu disebut *subāt* karena dengan tidur berarti berhenti dari segala aktivitas jasmani. al-Khalil mengartikan *subāt* dengan tidur yang berat artinya tidur itu dijadikan berat sehingga dapat istirahat dengan sempurna.<sup>36</sup>

### 3. *Ruqūd* ( ر ق و د )

Kata *al-ruqūd* adalah bentuk jamak dari *rāqīd*. Kata *rāqīd* sendiri adalah *ism fā'il* yang terambil dari akar kata yang terdiri dari tiga huruf yaitu, ر, ق, dan و yang menunjuk pada arti tidur. Al-Laits membedakan tidur yang dilakukan disiang hari dengan tidur pada malam hari yang menggunakan kata ini. Tidur di siang hari dikatakan *ruqād* (tidur siang) sedangkan tidur di malam hari dikatakan *ruqūd* (tidur malam). Namun menurut al-Azhari, bagi orang arab kedua kata tersebut sama yaitu menunjuk pada arti tidur baik pada malam hari maupun pada siang hari. Dari makna tidur tersebut kemudian berkembang pemakaiannya sehingga dapat juga dipakai dengan arti tenang atau reda.<sup>37</sup>

Di dalam al-Qur'an, penggunaan term-term yang berakar kata dari *raqada* ( ر ق د ) terulang sebanyak 2 kali, yaitu bentuk *ruqūd* ( ر ق و د ) yang ditemukan pada satu tempat, yaitu dalam QS. al-Kahfi/18: 18 dan bentuk *marqad* ( ر ق د م )

<sup>36</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 922.

<sup>37</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 846-847.

yang juga ditemukan pada satu tempat, yaitu dalam QS. Yasin/36: 52,<sup>38</sup> dan QS. al-Kahfi/18: 18.

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ  
ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ  
ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ  
لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُغْبًا  
(18)

Terjemahnya:

Dan engkau mengira mereka itu tidak tidur, padahal mereka tidur, dan kami bolak-balikkan mereka ke kanan dan kekiri, sedang anjing mereka membentangkan kedua lengannya di depan pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka tentu kamu akan berpaling melarikan (diri) dari mereka dan pasti kamu akan dipenuhi rasa takut terhadap mereka.<sup>39</sup>

Penggunaan kata *al-ruqūd* ( رُقُود ) dalam ayat ini terkait dengan kisah ashab al-Kahfi yang tidur dalam waktu yang lama dan bahkan sampai ratusan tahun karena masa antara raja ketika pemuda-pemuda itu bersama anjingnya mengasingkan diri ke gua tersebut lalu tidur dengan raja ketika dia bangun, berselang beberapa abad tanpa disadari oleh mereka sebelum salah seorang diantara mereka pergi membeli makanan dan ternyata uang yang dipakainya itu sudah tidak berlaku lagi.

Dalam ayat tersebut hanya digambarkan mengenai keadaan mereka tidur; disebutkan bahwa, “*sekiranya kalian melihatnya, pasti kalian mengira bahwa mereka terjaga dan tidak tidur karena keadaannya seperti orang yang tidak tidur dengan*

<sup>38</sup>Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *Mu'jam al-Mufahras li alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2007), h. 323.

<sup>39</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 295.



*selalu bergerak-gerak ke kiri dan ke kanan, sedangkan anjingnya membentangkan dirinya menutupi mulut goa tersebut*”. Kemudian disebutkan bahwa, “Sekiranya kalian melihatnya, pasti kalian akan berpaling darinya dan lari meninggalkannya karena perasaan takut melihat keadaannya yang mengerikan.” Ini memberi gambaran mengapa mereka tidak diganggu oleh manusia yang mungkin melewati tempat tersebut selama mereka tidur dan memberikan gambaran bagaimana tubuh mereka tidak termakan oleh tanah karena selalu bergerak-gerak.<sup>40</sup>

Abu Hurairah mengatakan bahwa mereka membalikkan tubuhnya dua kali setiap tahun. Ada juga yang mengatakan sekali dalam satu tahun. Adapun Mujāhid mengatakan, sekali dalam setiap 7 tahun dan ada lagi yang mengatakan itu hanya terjadi pada 9 tahun terakhir, sedangkan 300 tahun sebelumnya mereka tidak pernah membalikkan badannya. Pendapat ini mengatakan bahwa lamanya mereka tertidur adalah 309 tahun.

Namun, terlepas dari perbedaan pendapat tersebut yang jelas peristiwa tersebut menunjukkan bahwa Allah dapat dengan mudah membangkitkan semua manusia di hari kemudian setelah meninggal dunia dalam waktu yang lama. Peristiwa tersebut menurut sebuah riwayat membuat raja pada waktu itu bersama sebagian rakyatnya percaya bahwa manusia akan dibangkitkan roh dan jasadnya, bukan rohnya saja tanpa jasad sebagaimana keyakinan mereka sebelumnya.<sup>41</sup>

QS. Yasin/36: 52:

<sup>40</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 847.

<sup>41</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 847.

قَالُوا يَا وَيْلَنَا مَنْ بَعَثَنَا مِنْ مَرْقَدِنَا  
هَذَا مَا وَعَدَ الرَّحْمَنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ  
(52)

Terjemahnya:

Mereka berkata , “celakalah kami! Siapakah yang membangkitkan kami dari tempat tidur kami (kubur)?” Inilah yang dijanjikan (Alla) yang maha pengasih dan benarlah rasul-rasul(-Nya).<sup>42</sup>

Penggunaan kata *marqadi* (مَرْقَدٍ) pada ayat ini terkait dengan pernyataan orang-orang kafir ketika dibangkitkan dari kuburnya lalu berkata, “Alangkah celakanya, siapakah yang membangkitkan kami dari tempat tidur (kubur) kami?”

Kebangkitan orang-orang kafir dari kubur mereka digambarkan seolah-olah bangun dari tidur. Itu tidak berarti bahwa di alam kubur mereka tidak disiksa, tetapi itu menunjukkan betapa dahsatnya siksaan akhirat itu sehingga seolah-olah siksaan kubur itu tidak ada artinya lagi.<sup>43</sup> Namun ada yang menafsirkan bahwa beberapa saat sebelum mereka dibangkitkan, timbul ungkapan penyesalan itu. Pendapat ini dikemukakan oleh Ubaiy ibn Ka’ab, Mujahid menjelaskan bahwa masa tersebut di antara 2 tiupan sangkakala.<sup>44</sup>

#### 4. *Al-Naūm* (النوم)

Kata *naūm* terdiri dari 3 huruf yaitu *nun*, *waw*, dan *mim* asal yang shahih menunjukkan pada arti kebekuan dan berdiam diri dan istirahat di suatu tempat

<sup>42</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur’an Terjemah*, h. 443.

<sup>43</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 847.

<sup>44</sup>Muh. Yusuf, Konsep *al-Ruqūd* Dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik), *Skripsi* (Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2013), h. 22-23.

dalam artian dengan tidur itu dia tidak merasakan sesuatu yang ada di sekitarnya. Seperti kata *naūm* berasal dari *nāma-yanāmu* (يَنَام - نَام) yaitu نَوْم yang artinya banyak tidur.<sup>45</sup> Menurut ibn Sayyid kata *naūm*, *al-naūm* itu sendiri, menurut Nuas kata *naūm* berasal dari kata *nāma yanāmu naūman*, menurut Saibawaihi bentuk *isim* dari *al-naūm* itu adalah *al-ni'mah*, dan maksud dari kesemua itu adalah *nāimun* (نَائِم) yaitu orang yang terlelap tidur. Ibnu Sayyid orang yang tertidur dalam 1 malam dan menurut Saibawaihi yang menyebutkan pendapat 1 kaum bahwa *naūm* di sini adalah *niāman* dan *nuam* dalam artian mereka mengganti *waw* (و) menjadi *ya* (ي) karena memiliki makna yang berdekatan dari segi memejamkan mata.<sup>46</sup>

Di dalam al-Qur'an, penggunaan term-term yang berakar kata dari *nāma* نَام terulang sebanyak 9 kali, tidak semua dari ayat-ayat itu bermakna tidur, namun ada juga yang bermakna bermimpi.<sup>47</sup> Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Baqarah/2: 255:

لِلّٰهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ  
سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا  
فِي الْأَرْضِ (255)

<sup>45</sup>Muhammad bin Mukrim abū al-Faḍl Jamāl ad-Dīn ibnu Manẓūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Juz III, h. 183.

<sup>46</sup>Muhammad bin Mukrim abū al-Faḍl Jamāl ad-Dīn ibnu Manẓūr al-Anṣārī, *Lisān al-‘Arab*, Juz III, h. 183.

<sup>47</sup>Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, *Mu’jam al-Mufahras li al-Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, h. 729.

Terjemahnya:

Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Mahahidup, yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi.<sup>48</sup>

Sebagaimana penulis ketahui kata *naūm* pada ayat di atas merupakan pecahan dari kata *nāma* bermakna tidur. Sebagaimana Allah tidak pernah tidur dalam mengatur hamba-hambanya sementara di dalam ayat lain, kata *naūm* bermakna mimpi, sebagaimana yang dilihat pada QS. al-Ṣaffāt/37: 102 yang berbunyi :

قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي  
أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ  
أَفْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ  
الصَّابِرِينَ (102)

Terjemahnya:

(Ibrahim) berkata, “Wahai anakku! Sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka pikirkanlah bagaimana pendapatmu!” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku! Lakukanlah apa yang diperintahkan (Alla) kepadamu; insya Allah engkau akan mendapatiku termasuk orang yang sabar.”<sup>49</sup>

Masalah tidur telah lama dikaji dan diteliti secara ilmiah dan secara medis, demikian juga penafsiran selama seseorang tidur juga pendorong utamanya. Ada yang beranggapan, tidur hanyalah tuntutan kebutuhan dan usaha memulihkan tenaga dan kesegaran jasmani. Tetapi pendapat ini ditentang oleh anggapan lain yang mengatakan, orang yang tidak mengalami kelelahan pun akan tidur pada tempat

<sup>48</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 42.

<sup>49</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 449.

tidur, akan tidur pada saat-saat tertentu, di luar saat istirahat yang diperlukan akibat adanya tuntutan fisiknya yang sedang sakit.<sup>50</sup>

Heryward Karyington, seorang psikolog menyatakan, beberapa ahli masa lalu mencoba mengemukakan berbagai teori untuk menafsirkan masalah tidur. Tetapi, semua pihak menentanginya karena teori-teori itu tidak mencapai sasarannya. Salah satu teori itu terkenal dengan nama teori kimiawi. Teori tersebut mencoba menemukan sebab-sebab tidur dengan cara memasukkan zat-zat beracun ke dalam tubuh ketika tidak tidur. Teori tadi berkeyakinan, dengan tidur zat-zat beracun tersebut akan hancur.<sup>51</sup>

Teori lainnya mengemukakan bahwa tidur terjadi karena adanya peredaran darah yang aneh di dalam otak. Pendapat lainnya mengatakan, tidur disebabkan makanan-makanan tertentu. Ada pula yang menganggap tidur hanya disebabkan kelelahan fisik atau otot. Semua teori di atas pada dasarnya belum mampu menginterpretasikan hakekat tidur sebenarnya. Hakikat tidur sebenarnya ialah karena adanya roh-roh manusia yang berdiri sendiri, yang sedikit banyak menarik anggota badan pada saat seseorang tidur. Padahal al-Qur'an telah mengungkapkan bagaimana dan apa hakekat tidur itu.<sup>52</sup> Sebagaimana firman Allah swt pada QS. al-Zumār/39: 42 di bawah ini :

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ  
تَمُتْ فِي مَنَامِهَا (42)

Terjemahnya:

<sup>50</sup> Abdul Razak Naufal, *al-Qur'an dan Sains Modern* (Bandung: Husaini, t.th.), h. 83.

<sup>51</sup> Abdul Razak Naufal, *al-Qur'an dan Sains Modern*, h. 83.

<sup>52</sup> Abdul Razak Naufal, *al-Qur'an dan Sains Modern*, h. 83.

Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur.<sup>53</sup>

Al-Alūsi menafsirkan kata *manām* di atas yaitu hal yang berkaitan dengan kematian yaitu mati pada saat tidur dilihat dari kata *manām* itu adalah *isim zaman* dan bisa juga *isim maṣdar* di mana Allah memisahkan hal berkaitan dengan badan yang selalu bergerak dan akhirnya menjadi tidak bergerak karena ditarik olehnya jiwa ketika mati, maksudnya adalah jiwa meninggalkan badan ketika seseorang mati dilihat dari penggunaan kata *Qata'a* yang digunakan al-Alūsi ketika wafat, dan kata *qabida* yaitu terlepasnya jiwa pada saat tidur dan akan kembali lagi.<sup>54</sup>

Ayat di atas menjelaskan kesamaan tidur dan mati, karena lepasnya roh. Dengan demikian, roh selamanya tetap ada meskipun jasad yang ditempatinya telah mati dan pergi dari jasad untuk sementara ketika tidur.

Pakar tafsir, al-Baidhawiy menafsirkan ayat di atas bahwa *nafs* terpisah dengan jasmani manusia pada saat kematiannya dengan pemisahan yang sempurna. Pada saat tidur, pemisahannya tidak sempurna. Karena itu *nafs* bagi yang tidur kembali ke wadah yang menampungnya sampai tiba masa pemisahan yang sempurna, yakni kematiannya. Itu sebabnya bila kematian tiba, hilang gerak, rasa dan tahu atau kesadaran dari tubuh makhluk hidup akibat perpisahan yang sempurna itu. Ini karena potensi yang memerintahkan bergerak, yang merasa dan tahu setelah meniggalkannya. Sedang pada saat tidur, karena perpisahan *nafs* dengan badan belum sempurna, maka yang hilang darinya hanya unsur kesadaran itu saja. Sebagian

---

<sup>53</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 463.

<sup>54</sup>Syihāb al-Dīn Maḥmūd Ibn Abdullah al-Husā'ni al-Alūsiy, *Ruh al-Ma'āniy fī Tafsir al-Qur'ān al-Adzīm*, Juz XVII (Beirūt: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1415 H), h. 481.

gerak, yakni yang bukan lahir dari kehendak dan kontrolnya, demikian juga sebagian rasa masih menyertai yang tidur.<sup>55</sup>

Rasulullah saw. berkata kepada para sahabatnya takkala mereka ketinggalan shalat karena tidur. “Allah menggenggam dan mengembalikan roh-roh kalian, kapanpun dia menghendaki” (HR. al-Bukhārī).<sup>56</sup>

Oleh karenanya, dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki, roh melayang bebas dan terlepas dari belenggu jasad yang mengikatnya lalu berada berada dalam “kematian”, suatu keadaan yang menjelaskan bahwa roh tidak dibatasi oleh sekat ruang dan waktu. Ia mampu mengetahui hal yang tidak dapat dirasakan oleh indra manusia normal. Indra hanya menjangkau jarak pendek dan persepsi terbatas sesuai kemampuan manusia. Indra yang dapat terhalang ruang dan waktu.<sup>57</sup>

Roh merupakan sebuah unsur material yang berbeda dari unsur tubuh manusia dengan tanah sebagai bahannya. Oleh karena itu, ia dapat mengalami berbagai macam peristiwa. Roh menyatu dengan tubuh manusia dengan cara yang hanya diketahui Allah swt. Integrasi ini mentransfer segala peristiwa dijumpai roh sebelumnya kepada tubuh tetapi hanya sebatas gambaran simbolis yang seringkali sulit ditafsirkan.<sup>58</sup>

---

<sup>55</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. XII, h. 238.

<sup>56</sup>Muh. Yusuf, *Konsep al-Ruqūd Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, *Skripsi*, h. 27.

<sup>57</sup>Hisham Thalbah, *Ensiklopedia: Mu'jizat al-Qur'an dan Hadis*, Jilid II (Cet. III; Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009),h. 224

<sup>58</sup>Hisam Thalbah. *Ensiklopedia Muktiizat al-Qur' an dan Hadis*, Jilid II, h. 224.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**ALAUDDIN**  
M A K A S S A R



### BAB III

#### ANALISIS *TAHLILĪ* TERHADAP QS. *ĠAFIR*/40: 61

##### A. *Kajian Nama Surah QS. Ġafir/40: 61*

Surah *Ġafir* adalah salah satu surah yang disepakati sebagai surah yang seluruh ayat-ayatnya makkiyah, yakni turun sebelum Nabi Muhammad saw. berhijrah ke madinah. Memang ada yang menyatakan bahwa ayat 55 yang memerintahkan menyucikan Allah pada pagi dan petang turun di Madinah, karena mereka menduga bahwa perintah tersebut merupakan perintah melaksanakan shalat lima waktu dan baru diwajibkan dan ditetapkan waktu-waktunya di sana. Tetapi pendapat ini bukan saja lemah karena ayat di atas tidak harus dipahami dalam arti berbicara tentang waktu-waktu shalat lima waktu, tetapi iya juga lemah karena kekeliruannya menduga bahwa shalat fardhu baru diwajibkan di Madinah. Bukan shalat lima waktu diwajibkan melalui peristiwa *isra'*, sedang peristiwa itu terjadi di Mekkah sebelum Nabi Muhammad saw. berhijrah ke Madinah.<sup>1</sup>

Surah ini, ayat pertamanya dimulai dengan huruf *hā* dan *mim* sebagai enam surah yang lain dan enam surah yang mengikutinya, terkenal dengan dua nama, yaitu *Ġafir* (غافر) dan *al-Mu'min* (المؤمن) dia diturunkan sesudah *al-Zumar*.<sup>2</sup>

Dinamai *Ġafir*, yang berarti pemberi ampun. Salah satu nama dan sifat Tuhan, adalah kalimat pertama dari ayat 3 dari surah ini. Dan dinamai juga *al-*

---

<sup>1</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. XII (Cet. VIII; Jakarta: Lantera Hati, 2007), h. 280.

<sup>2</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), h. 96.

*Mu'min* ialah diambil dari kalimat “*Mu'min*” yang berarti seorang yang beriman, yang terdapat dalam ayat 28.

Kedua nama ini sama dikenal bagi surah 40 ini. Tetapi ada juga namanya yang lain, meskipun kurang terkenal, yaitu “*al-Ṭaul*” yang terdapat kalimat dalam ayat 3 ini yang berarti rezeki atau anugrah Tuhan yang tidak putus-putus.<sup>3</sup>

Adapun pokok-pokok isinya:

1. Keimanan: Sifat-sifat malaikat yang memiliki ‘Arasy dan yang berada disekitarnya. Dalil-dalil yang menunjukkan kekuasaan Allah, sifat-sifat Allah yang menunjukkan kebesaran dan keagungan-Nya, ilmu Allah meliputi segala sesuatu, bukti-bukti yang menunjukkan adanya hari kebangkitan.
2. Kisah: Kisah Musa dan Fir’aun.
3. Lain-lain: Al-Qur’an al-Karim dan sikap orang-orang mukmin dan orang-orang kafir terhadapnya. Permohonan orang-orang kafir supaya dikeluarkan dari neraka. Peringatan kepada orang-orang musyrik tentang kedahsyatan kiamat, anjuran bersabar dalam menghadapi kaum musyrikin. Nikmat-nikmat Allah yang terdapat di daratan dan lautan. Janji Rasulullah Saw. bahwa orang-orang akan menang terhadap musuhnya.<sup>4</sup>

Surah ini menurut Ṭabāṭabā’i berbicara tentang keangkuhan kaum musyrikin dan dalih-dalih mereka menentang kebenaran, karena itu berkali-kali ditemukan di celah surah ini kata *yudādil/mendebat*, dan karena itu pula surah ini mematahkan keangkuhan mereka dengan menyebut siksa Allah yang dijatuhkan-Nya kepada para

<sup>3</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 96.

<sup>4</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur’an dan Tafsirnya*, Jilid VIII (Cet. I; Jakarta: Departemen Agama RI, 2007), h. 491.

pendurhaka umat-umat yang lalu sambil membuktikan kesalahan dan kesesatan mereka dengan berbagai argumentasi tentang ke-Esaan Allah swt. Demikian penjelasan dari Ṭabāṭabā'i.<sup>5</sup>

Sayyid Quṭb menekankan bahwa surah ini menguraikan tentang persoalan haq dan bathil, iman dan kufur, dakwah dan penolakan, keangkuhan kaum musyrikin serta siksa Allah yang dijatuhkan-Nya kepada para pendurhaka yang angkuh, lalu di celah itu diuraikan sikap kaum mukminin dan pertolongan Allah kepada mereka serta istighfar malaikat untuk mereka. Karena itu lanjut Sayyid Quṭb suasana surah ini bagaikan suasana perang antara kebenaran dan kebathilan, antara ke imanan dan keangkuhan, serta antara mereka yang angkuh dan sempong dipentas dunia ini dengan siksa Allah yang dijatuhkan-Nya kepada mereka, walau dalam saat yang sama ditemukan hembusan-hembusan rahmat saat surah ini berbicara tentang kaum muslimin.<sup>6</sup>

Menurut al-Biqā'i, tema utama surah ini adalah pembuktian tentang apa yang diuraikan oleh akhir surah yang lalu, yakni terbaginya manusia di akhirat nanti menjadi dua kelompok, dan masing-masing akan menerima balasan yang adil. Yang melakukan hal tersebut adalah Allah swt. Yang menyandang sifat keperkasaan yang sempurna serta pengetahuan yang menyeluruh. Dia telah menjelaskan secara sangat jelas apa yang Dia ridhai dan apa pula yang Dia murkai. Siapa yang tidak menyerahkan diri secara bulat kepada-Nya atau menentang bukti-bukti keniscayaan hari kiamat dan lain-lain, baik dengan ucapan maupun perbuatannya, maka Allah

---

<sup>5</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. XII, h. 280.

<sup>6</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. XII, h. 280.

pakan menyiksa dan mencelakakannya. Inilah ditunjukkan oleh penamaannya dengan *Ġāfir* (Maha Pengampun), karena tidak ada yang dapat mengampuni siapa yang dia kehendaki kecuali siapa yang menyandang sifat keperkasaan yang sempurna, dan tidak ada juga yang mengetahui semua dosa sehingga dinamai *Ġāfir* kecuali siapa yang sangat dalam pengetahuannya. Begitu juga dengan sifat-sifat yang disebut pada ayat-ayat pertama surah ini juga diberi nama surah *al-Ṭaul*. Ini menurut al-Baqā'i juga mengisyaratkan tujuan di atas, karena tidak ada yang menganugerahkan aneka anugrah, kecuali yang menyandang sifat yang di atas, karena siapa yang tidak sempurna keperkasaannya pastilah akan terhalangi untuk melakukannya dan pasti juga tidak sempurna pengetahuannya. Nama al-Mu'min juga mengandung pembuktian yang sama. Kisah mukmin keluarga Fir'aun yang diuraikannya pun membuktikan tema surah yang disebut di atas, khususnya menyangkut hari kiamat.

Surah *Ġāfir* merupakan surah ke 40 dalam perurutan penulisannya dalam Muṣḥaf, tetapi iya merupakan surah yang ke 59 atau menurut pendapat lain ke 60 dari segi perurutan turunnya. Ia turun sesudah surah al-Zumar dan sebelum surah Fuṣṣilat.<sup>7</sup>

Adapun persesuaian dengan surah sebelumnya adalah:

1. Bahwa pada surah sebelumnya disebutkan tentang kesudahan dari keadaan orang kafir dan keadaan orang Mu'min. Sedang di sini disebutkan bahwa Allah swt. adalah maha pengampun atas segala dosa. Hal itu dimaksudkan

---

<sup>7</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. XXI, h. 281.

sebagai dorongan terhadap orang-orang kafir agar beriman dan berhenti dari kekafiran.

2. Bahwa pada masing-masing dari kedua ayat ini disebutkan tentang hal ihwal dari kiamat dan ihwal dari orang-orang kafir pada hari itu. Baik ketika mereka di mahsyar maupun ketika mereka dalam neraka.<sup>8</sup>

#### B. *Teks dan Terjemah Ayat*

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ  
وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى  
النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ  
(61)

Terjemahnya:

Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur. (QS. Gāfir/40: 61).<sup>9</sup>

#### C. *Analisis Fungsional Ayat*

a. (اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا)

Lafaz *Jalālah* atau kata (اللَّهُ) dalam ayat ini berposisi sebagai *muftada'* karena berada di permulaan. Sedangkan *khavar*-nya adalah *ism mausūl* atau kata

<sup>8</sup> Ahmad Mustāfa al-Marāḡi, *Tafsīr al-Marāḡi*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāḡi*, Juz XXII (Cet. II: Semarang; PT. Karya Toha Putra Semarang, 1992), h. 72.

<sup>9</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *al-Mahir Al-Qur'an al-Karim Terjemah Tajwid Warna* (Sukoharjo: Penerbit Madina al-Qur'an, 2016), h 474. Selanjutnya LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*.

sambung yang terdapat setelah lafaz *Jalālah* yaitu kata (الَّذِي).<sup>10</sup> (جَعَلَ) merupakan *fi'il mādī* dan jumlahnya menjadi *silah al-mauṣul* dari *isim mauṣul* sebelumnya sedangkan (لَكُمْ) sebagai jumlah yang *ta'liq* atau kembali kepada *fi'il* (جَعَلَ) adapun *maf'ulnya* adalah kata (الَّيْلُ), (لِتَسْكُنُوا) *lam*-nya sebagai *lam ta'līl* atau sebab, (تَسْكُنُوا) adalah *fi'il madāri'* yang *dinasab* dengan *an-muḍmar* setelah *lam*, (وَأَ) sebagai *fa'iln*-nya.<sup>11</sup> (فِيهِ) merupakan jumlah *jār majrūr* dan *ta'liq*-nya kepada (تَسْكُنُوا).<sup>12</sup> (وَأَ) sebagai huruf 'ataf. (النَّهَارُ) *ma'tūf* dari *maf'ul* (الَّيْلُ).<sup>13</sup> Sedangkan (مُبْصِرًا) sebagai *hāl* atau menjelaskan tentang keadaan.<sup>14</sup>

b. إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

(إِنَّ) adalah huruf *nasab* dan *tawkid*, (إِنَّ) berfungsi *menasab isim merafa' khabar*. Dan lafaz *Jalālah* setelahnya berporsi sebagai *isim*-nya sedangkan (لَذُو) merupakan *asmāul khamsah* atau *isim* lima yang *diḍafahkan* dan kata (فَضْلٍ) sebagai *muḍāfun ilaih*-nya.<sup>15</sup> Jumlah dari kata (لَذُو فَضْلٍ) tersebut menjadi *khabar* (إِنَّ). (عَلَى النَّاسِ) adalah jumlah *jār majrūr* yang *ta'liq* kepada *bi* (فَضْلٍ). Kemudian kata (وَلَكِنَّ), huruf (و) sebagai

<sup>10</sup>Maḥmūd bin 'Abd al-Raḥīm Ṣāfi, *al-Jadwal fi I'rāb al-Qur'ān al-Karīm*, Juz XIV (Beirūt: Dār al-Rasyīd, 1418 H), h. 266.

<sup>11</sup>Maḥyū al-Dīn bin Aḥmad Muṣṭafā Darwīsy, *I'rāb al-Qur'ān wa Bayānuh*, Juz V (Beirūt: Dār al-Yamāmah, 1415 H), h. 505.

<sup>12</sup>Maḥmūd bin 'Abd al-Raḥīm Ṣāfi, *al-Jadwal fi I'rāb al-Qur'ān al-Karīm*, Juz XIV, h. 266.

<sup>13</sup>Aḥmad 'Ubaid al-Da'ās, *I'rāb al-Qur'ān*, Juz III (Damsyiq: Dār al-Munīr wa Dār al-Farābī, 1425 H), h. 162.

<sup>14</sup>Abū Ja'far an-Naḥās Ahmad bin Muhammad bin Imaī'l bin Yunūs al-Marādī al-Nahwī, *I'rāb al-Qur'ān*, Juz IV (Beirūt: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyah, 1421 H), h. 30.

<sup>15</sup>Aḥmad 'Ubaid al-Da'ās, *I'rāb al-Qur'ān*, Juz III, h. 162.

huruf ‘*ataf*, (لَكِنَّ) merupakan huruf *istidrāk* yang berfungsi seperti (إِنَّ) yaitu *menasabkan isim* dan *merafakan khabar*. Adapun *isim*-nya yaitu kata (أَكْثَر) sekaligus sebagai *muḍaf* dan (النَّاسِ) sebagai *muḍāfun ilaih*. Kemudian *khabar*-nya adalah jumlah dari kata (لَا يَشْكُرُونَ).<sup>16</sup>

#### D. Makna Mufradat Ayat

##### 1. (اللَّهُ)

Allah (اللَّهُ) adalah nama Tuhan yang paling populer, para ulama berbeda pendapat menyangkut lafal mulia ini, apakah ia termasuk *al-Asmā’ al-Husnā* atau tidak. Yang tidak memasukkannya beralasan bahwa *al-Asmā’ al-Husnā* adalah nama/sifat Allah. Bukankah Yang Maha Mulia itu sendiri menyatakan dalam Kitab-Nya, (وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى) milik Allah nama-nama yang terindah? Karena *Asmā’ al-Husnā* nama/sifat Allah, maka tentu saja kata “Allah” bukan termasuk di dalamnya. Tetapi ulama lain berpendapat bahwa kata tersebut sedemikian agung, bahkan yang teragung, sehingga tidaklah wajar jika iya tidak termasuk *Asmā’ al-Husnā*. Menurut mereka yang memasukkan lafal ini dalam *Asmā’ al-Husnā* mengatakan, menjadikan lafal Allah sebagai salah satu *Asmā’ al-Husnā*, bukankah Allah juga merupakan nama-Nya yang indah? Bahkan apabila seseorang mengatakan Allah, maka apa yang diucapkannya itu telah mencakup semua nama-nama-Nya yang lain. Sedangkan bila seseorang mengucapkan nama-

<sup>16</sup>Maḥyū al-Dīn bin Aḥmad Muṣṭafa Darwīsy, *I’rāb Al-Qur’ān wa Bayānuh*, Juz V, h. 505.

nama-Nya yang lain misalnya *al-Rahmān*, *al-Malik*, dan sebagainya maka Iya hanya menggambarkan sifat Rahmat atau sifat Kepemilikan-Nya saja. Di sisi lain, tidak satu pun selain yang maha Esa itu yang dapat dinamai Allah, baik secara hakikat maupun majazi, berbeda dengan nama-nama-Nya yang lain, yang secara umum dapat dikatakan bisa disandang oleh makhluk-makhluk-Nya. Bukankah seseorang dapat menamai si Ali yang pengasih sebagai *rahīm*, atau Ahmad yang berpengetahuan sebagai *‘alim*?<sup>17</sup>

Betapa pun pendapat itu, yang jelas bahwa kata ini terulang dalam al-Qur’an sebanyak 2.698 kali. Secara tegas Tuhan Yang Maha Esa itu sendiri yang menamai dirinya Allah (QS. Ṭahā/20: 14).

Dia juga dalam al-Qur’an yang bertanya: *Hal Ta’lamu Lahu Samiyya* (QS. Maryam/19: 65). Ayat ini, dipahami oleh pakar-pakar al-Qur’an bermakna, “Apakah Engkau mengetahui ada sesuatu yang bernama seperti nama ini?”, atau “Apakah Engkau mengetahui ada sesuatu yang berhak memperoleh keagungan dan kesempurnaan sebagai pemilik nama itu (Allah)?”, atau bermakna, “Apakah Engkau mengetahui ada nama yang lebih agung dari nama ini?”, juga dapat berarti, “Apakah kamu mengetahui ada sesuatu yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?”<sup>18</sup>

Pertanyaan-pertanyaan yang mengandung makna sanggahan ini, kesemuanya benar, karena hanya Tuhan Yang Maha Esa yang wajib wujud-Nya itu yang berhak menyandang nama tersebut, selain-Nya tidak ada, bahkan tidak boleh. Hanya Dia

---

<sup>17</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 75.

<sup>18</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 75.



juga yang berhak memperoleh keagungan dan kesempurnaan mutlak, sebagaimana tidak ada nama yang lebih agung dari nama-Nya itu.<sup>19</sup>

Para ulama dan pakar bahasa mendiskusikan kata tersebut antara lain apakah ia memiliki akar atau tidak, sekian banyak ulama yang berpendapat bahwa kata Allah tidak terambil dari satu akar kata tertentu, tetapi ia adalah nama yang menunjuk kepada Zat yang wajib wujud-Nya, yang menguasai seluruh hidup dan kehidupan, yang kepada-Nya seharusnya seluruh makhluk mengabdikan dan memohon. Tetapi banyak ulama berpendapat bahwa kata Allah asalnya adalah *ilāh* (إله), yang dibubuhi huruf *alif* dan *lam*, dengan demikian Allah merupakan nama khusus yang tidak dikenal bentuk jamaknya. Sedangkan *ilāh* adalah nama yang bersifat umum dan yang dapat berbentuk jamak (plural) *Ālihah* (آلهة), dalam bahasa Inggris baik yang bersifat umum maupun khusus, keduanya diterjemahkan dengan *god*. Demikian juga dalam bahasa Indonesia, keduanya dapat diterjemahkan dengan *tuhan*, tetapi cara penulisannya dibedakan. Yang bersifat umum ditulis dengan huruf kecil *god/tuhan*, dan yang bermakna khusus ditulis dengan huruf besar *God/Tuhan*.<sup>20</sup>

*Alif* dan *lam* yang dibutuhkan pada kata *Ilāh* berfungsi menunjukkan bahwa kata yang dibutuhkan itu (dalam hal ini kata *Ilāh*) merupakan sesuatu yang telah dikenal dalam benak. Kedua huruf tersebut sama dengan *the* dalam bahasa Inggris. Kedua huruf tambahan itu menjadikan kata yang dibubuhi menjadi *ma'rifat* atau *definite* (diketahui/dikenal). Pengguna bahasa Arab mengakui bahwa Tuhan yang dikenal oleh benak mereka adalah Tuhan Pencipta, berbeda dengan *tuhan-tuhan ālihah* (bentuk jamak dari *Ilāh*) yang lain. Selanjutnya dalam perkembangan lebih

<sup>19</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 75-76.

<sup>20</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 76.

jauh dan dengan alasan mempermudah *hamzah* yang berada antara dua *lam* yang dibaca (i) pada kata *al-Ilāh*, tidak dibaca lagi sehingga berbunyi Allah dan sejak itulah kata ini seakan-akan telah merupakan kata baru yang tidak memiliki akar kata, sekaligus sejak itu pula kata Allah menjadi nama khusus bagi pencipta dan pengatur alam raya yang wajib wujud-Nya.<sup>21</sup>

Para ulama mengartikan *Ilāh* dengan yang disembah, menegaskan bahwa *Ilāh* adalah segala sesuatu yang disembah, baik penyembahan itu tidak dibenarkan oleh agama Islam seperti terhadap matahari, bintang, bulan, manusia, atau berhala; maupun yang dibenarkan dan diperintahkan oleh Islam, yakni Zat yang wajib wujud-Nya, Allah swt. Karena itu, jika seseorang Muslim mengucapkan *Lā Ilāha Illā Allāh* maka dia telah menafikan segala Tuhan, kecuali Tuhan yang nama-Nya “Allah.”<sup>22</sup>

Allah adalah nama bagi zat Tuhan Yang Maha Esa, sedang nama-nama yang lain merupakan nama yang mengandung sifat-sifat Tuhan. Al-Qur’an menyebut di antaranya, bahwa Allah itu Maha Esa, Maha Pemurah dan Maha Penyayang kepada segenap makhluk pada umumnya dan manusia khususnya. Allah tidak memerlukan sesuatu dari hamba-Nya. Kekuasaan, kemuliaan dan kebesaran Allah tidak tergantung kepada siapapun, melainkan makhluk inilah yang memerlukan karunia Allah.<sup>23</sup>

Betapapun terjadi perbedaan pendapat itu, namun agaknya dapat disepakati bahwa kata Allah mempunyai kekhususan yang tidak dimiliki oleh kata lain selain-

<sup>21</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 76.

<sup>22</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 77.

<sup>23</sup>H. Fachruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur’an*, Jilid I (Cet. I; Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992), h. 83.

Nya; iya adalah kata sempurna maknanya, serta memiliki kekhususan berkaitan dengan rahasianya, sehingga sementara ulama menyatakan bahwa itulah yang dinamai *Ismullāh al-A'zam* (nama Allah yang paling mulia), yang bila diucapkan dalam doa, Allah akan mengabulkannya.<sup>24</sup>

Dari segi lafal, terlihat keistimewaannya ketika dihapus huruf-hurufnya. Jika kata Allah dibaca dengan menghapus huruf awalnya, maka akan berbunyi *Lillāh* yang artinya *milik/bagi Allah*; kemudian jika kata awal dari *Lillāh* dihapus, itu akan terbaca *Lahu* yang berarti bagi-Nya. Selanjutnya huruf awal dari *Lahu* dihapus, akan terdengar dalam ucapan *Hu* yang berarti *Dia* (menunjuk Allah), dan bila ini pun dipersingkat akan dapat terdengar suara *Ah* yang sepiintas atau pada lahirnya mengandung makna keluhan, tetapi pada hakikatnya adalah seruan permohonan kepada Allah. Karena itu pula sementara ulama berkata bahwa kata Allah terucapkan oleh manusia sengaja atau tidak sengaja, suka atau tidak. Itulah salah satu bukti adanya fitrah dalam diri manusia. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa sikap orang-orang musyrik, ( وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ ( السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ “Apabila kamu bertanya kepada mereka siapa yang menciptakan langit dan bumi, pastilah mereka berkata Allah” (al-Zumar/39: 38).<sup>25</sup>

Dari segi makna dapat dikemukakan bahawa kata Allah mencakup segala sifat-sifat-Nya, bahkan Dialah menyanggah sifat-sifat tersebut. Karena itu, jika seseorang berkata, “Ya Allah” maka semua nama-nama/sifat-sifat-Nya telah dicakup oleh kata tersebut. Di sisi lain, jika seseorang berkata *al-Rahīm* ( الرَّحِيمِ )

<sup>24</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 77-78.

<sup>25</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 78.

“Yang maha pengasih”, maka sesungguhnya maksud orang tersebut adalah Allah. Demikian juga jika seseorang berkata *al-Muttaqīm* (yang membalas kesalahan). Namun kandungan makna *al-Raḥīm* (yang maha pengasih) tidak mencakup pembalasan-Nya, atau sifat-sifat-Nya yang lain. Itulah salah satu sebab mengapa dalam syahadat, seseorang harus menggunakan kata Allah ketika mengucapkan: *Asyhadu an lā Ilāha illā Allah* (أشهد أن لا إله إلا الله), dan tidak dibenarkan mengganti kata Allah nama-nama-Nya yang lain, seperti *Asyhadu an lā Ilāha illā al-Raḥmān* atau *al-Raḥīm*.<sup>26</sup>

## 2. (جَعَلَ)

*Ja’ala* (جعل) kata ini merupakan *fi’il māḍi* yang bermakna suatu pekerjaan yang telah terjadi, kata *ja’ala* pada ayat ini sebagai *fi’il* yang membutuhkan dua *maḥ’ul* dan *fā’il*-nya yang dimaksud adalah Allah, yang pada kata ini tersembunyi *fa’il*-nya.<sup>27</sup>

Kata diartikan dengan menjadikan atau menciptakan. Arti itu bersifat umum dan dapat digunakan untuk segala bentuk perbuatan. Kata *ja’ala* dengan kata turunannya di dalam al-Qur’an disebut 346, terdapat di dalam 66 surah.<sup>28</sup>

Al-Qur’an menggunakan kata *ja’ala* di dalam beberapa arti.

- a. *Ja’ala* yang memunyai satu objek, berarti *khalaqa* (خلق) “menciptakan” dan *ikhtara’a* (اختراع) “membuat atau menjadikan, menciptakan, dan membuat

<sup>26</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 78.

<sup>27</sup>Aḥmad ‘Ubaid al-Da’ās, *I’rāb al-Qur’ān al-Karīm*, Juz II, h. 373.

<sup>28</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 368.

sesuatu dari ketiadaan dan belum ada”. Sebagai contoh kata *al-zulumāt* dan *al-nūr* di dalam QS. al-An’ām/6:1 (وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ) “dan Allah telah menciptakan gelap dan terang” berarti keduanya dijadikan dari ketiadaan dan belum ada sebelumnya.

- b. *Ja’ala* berarti menjadikan atau mengadakan sesuatu dari materi atau bahan yang sudah ada sebelumnya. Hal ini dijelaskan Allah di dalam QS. al-Naḥl /16: 72, dan QS. al-Syūrā/42: 11 (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا) “dan Allah menjadikan bagi kamu istri-istri dari jenis kamu sendiri”. *Azwāj* (pasangan) dijadikan Allah dari jenis manusia yang sudah ada sebelumnya.

Di dalam QS. al-Rūm/30: 21 dikemukakan keterangan tentang penggunaan kata *khalaqa* (خَلَقَ) dengan ungkapan yang sama seperti di dalam QS. al-Naḥl/16: 72 di atas. Kata *khalaqa* pada ayat ini menggambarkan kehebatan ciptaan Allah dan sebab-sebab penciptaan pasangan tersebut. Dengan penggunaan kata *ja’ala* dimaksudkan bahwa proses penciptaan pasangan bagi manusia berasal dari materi yang sudah ada sebelumnya dan hendaknya hal tersebut dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.<sup>29</sup>

- c. *Ja’ala* berarti menuduh dengan dusta. Arti ini terkandung di dalam QS. al-Hijr/15: 91, “(yaitu) orang-orang yang telah menjadikan al-Qur’an itu terbagi-bagi.” Ayat ini menunjukkan kedustaan perkataan kaum kafir terhadap kitab suci al-Qur’an. Mereka menuduh bahwa al-Qur’an itu adalah sihir, dongeng, dan buatan Rasulullah saw.

<sup>29</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 368.

- d. *Ja'ala* berarti menjadikan sesuatu dengan mengubahnya dari suatu bentuk (keadaan) kepada bentuk yang lain. Pengertian ini dapat dilihat di dalam QS. al-Baqarah/2: 22, (الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا) “Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan”. Ayat ini memunyai dua objek. Objek yang pertama adalah bumi; dan yang kedua adalah hamparan. Karena bumi diciptakan Allah sedemikian rupa, Ia dapat menjadikan hamparan-hamparan, tempat tinggal dan lainnya oleh manusia.<sup>30</sup>
- e. *Ja'ala* berarti ‘menetapkan atau memutuskan sesuatu untuk dijadikan sesuatu yang lain, baik benar maupun salah’. Contoh keputusan yang bersifat benar adalah QS. al-Qaṣaṣ/28: 7, sedangkan keputusan yang salah adalah di dalam QS. al-An’ām/6: 36.<sup>31</sup>

Adapun kata *ja'ala* yang penulis ingin kaji di dalam QS. Ḡāfir/40: 61 memiliki arti menjadikan yang mengandung penekanan terhadap manfaat yang harus atau dapat diperoleh dari suatu yang dijadikan-Nya itu, berbeda dengan kata *khalaqa* dalam berbagai bentuknya memberikan aksentuasi tentang kehebatan dan kebesaran Allah dalam ciptaan-Nya.<sup>32</sup>

### 3. (الَّيْلِ)

*Lail* (ليل) biasa diartikan sebagai ‘malam hari’. Kata tersebut disebut 74 kali di dalam al-Qur’an. Secara etimologis kata *lail* (ليل) berasal dari *al-ala*, yang pada mulanya berarti ‘kegelapan/hitam pekat’. Selanjutnya pemakaian kata

<sup>30</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 368.

<sup>31</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 368-369.

<sup>32</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an: Kajian Kosakata*, Jilid II, h. 454.

tersebut berkembang sehingga artinya pun menjadi beraneka ragam.<sup>33</sup> Kata ليل disebutkan dalam kalimat وَلَيْلٌ وَلَيْلَةٌ artinya sama, malam. Jamak kata tersebut ليل ليل ليل atau ليالٍ ليالٍ atau juga ليلات. Disebutkan bahwa kata ليل jamaknya adalah الليال sedangkan untuk kata ليلة bentuk jamaknya adalah ليالاء. Dikatakan juga bahwa asal kata ليلة adalah ليللة dengan melihat dalil bentuk pengecilannya adalah ليللة dan jamaknya adalah ليال.<sup>34</sup>

Dengan memerhatikan ayat-ayat yang memuat kata *laīl* dan kata yang seasal dengan itu dapat diketahui bahwa menurut terminologi al-Qur'an kata tersebut dipakai untuk arti 'malam hari', istilah bagi waktu mulai terbenam matahari sampai terbit fajar atau menurut pendapat lain, mulai hilangnya mega merah (setelah matahari terbenam) sampai terbitnya fajar, karena keberadaan mega merah belum menjadikan situasi hitam gelap. Dan dari kandungan ayat-ayat tersebut tergambar bahwa Al-Qur'an mempergunakan kata itu di dalam beragam konteks, di antaranya:

- a. Di dalam konteks ibadah, seperti pada QS. al-Baqarah/2: 187 yang menjelaskan batas waktu berpuasa.
- b. Di dalam konteks perjalanan di malam hari, misalnya QS. al-Isrā'/71: 1. Di dalam ayat itu Allah menginformasikan perjalanan Nabi Muhammad di malam hari dari Masjid Haram ke Masjid Aqsa.

<sup>33</sup> M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid II, h. 505.

<sup>34</sup> Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḥarīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid III (Cet. I; Depok: Penerbit Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h. 448.

- c. Di dalam konteks pengajaran terhadap orang-orang berakal, misalnya QS. al-Nūr/2: 44. Di sini dinyatakan bahwa pergantian malam dan siang itu merupakan pelajaran bagi yang mempunyai penglihatan.
- d. Di dalam konteks siksaan terhadap orang kafir yang tidak membedakan di antara siang dan malam, misalnya pada QS. al-Hāqqah/69: 7.
- e. Di dalam konteks penerimaan wahyu di malam hari, seperti QS. al-Baqarah/2: 51 yang menerangkan bahwa Nabi Musa berada di bukit Thur Sina selama 40 malam untuk menerima wahyu dari Allah.
- f. Di dalam konteks anjuran berdakwah di malam hari, seperti perkataan Nabi Nuh, *“Wahai Tuhanku sesungguhnya aku telah menyeru umatku (kepada agama-Mu) siang dan malam.”* (QS. Nūh/71: 5).<sup>35</sup>

#### 4. (تَسْكُنُوا)

Kata (تَسْكُنُوا) akar kata dari *sakana* (سكن), di sebutkan dalam al-Qur'an 65 kali yang berarti diam dan tenang setelah ia sibuk melakukan berbagai aktifitas. Dari kata ini pula juga timbul *sakīnah* yang berarti ketentraman dan ketenangan.<sup>36</sup> Oleh karena itu berangkat dari asal kata dan arti (سكن) begitu juga pengertian (سكينة) maka penulis mengambil kesimpulan bahwa kata (تَسْكُنُوا) beristirahat, dengan berdiam dan tenang setelah beraktifitas itulah

<sup>35</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid II, h. 506.

<sup>36</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 863-864.



yang disebut dengan beristirahat sebagaimana yang disebutkan juga di dalam al-Qur'an.

Dari kata (سكن) terlahirlah سکنته yang artinya aku mendiaminya, sedangkan dari kata اسکن terlahirlah kalimat اسکنته yang artinya aku mengistirahat (mendiam) kannya, kemudian lahirlah kata (تَسْكُنُوا) yaitu beristirahat.<sup>37</sup>

## 5. (وَالنَّهَارَ)

Huruf *wa* (و) pada permulaan penggalan ayat berfungsi sebagai huruf '*ʿataf*' atau yang menunjukkan relasi antara penggalan kalimat tersebut dengan kalimat sebelumnya.<sup>38</sup> Dan apabila '*ʿataf*' maka kembalinya kepada yang dekat.<sup>39</sup>

Kata *nahār* (النَّهَارَ) ini berasal dari *nahara-yanharu-nahran* diartikan dengan *al-dam* yang bermakna 'darah', 'mengalir', menyembur, memancar.<sup>40</sup> *al-Nahār* (النَّهَارَ) di dalam bentuk *masdar*, *nahrūn* (نَهْرٍ) yang sama dengan *al-nahār* (النَّهَارَ) memunyai arti "waktu tersebarnya cahaya". Menurut *syara'* iyalah antara terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari. Adapun di dalam bentuk *nahār* (نَهْرٍ) diartikan dengan "siang yang amat terang" dan juga dapat berarti '*thulū'ū al-fajrī*' (طُلُوعُ الْفَجْرِ) fajar menyingsing.<sup>41</sup>

<sup>37</sup> Al-Rāgib al-Aṣḥāḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarībī al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid II, h. 255.

<sup>38</sup> Maḥmūd bin 'Abd al-Raḥīm Ṣāfī, *al-Jadwal fī I'rāb al-Qur'ān al-Karīm*, juz VII, h. 94.

<sup>39</sup> Ali al-Jarim dan Mustafa Amin, *al-Nahw al-Wadhi: Fī Qawā'id al-Lughah al-'Arabiyyah*, Juz III (Surabaya: Maktabah al-Hidayah, 1948, h. 148.

<sup>40</sup> Abu al-Husain Aḥmad ibn al-Fāris ibn Zakariyā, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughāh*, Juz V (Beirūt: Dār al-Fikr, 1979 M /1399 H), h. 362.

<sup>41</sup> M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata*, Jilid II, h. 659.

Kata *al-nahr* (*siang*) secara bahasa adalah lawan kata dari malam, yaitu separuh waktu dalam satu hari, yang ditandai dengan terbitnya matahari dan terpancarnya cahaya yang menyinari bumi.<sup>42</sup> Di dalam bentuk *nahārī* (نَهَارِي) dapat berarti ‘siang hari yang amat terang’ atau di dalam bentuk *nuhūr* (نُحُور) berarti ‘anak sungai’.

Kata *nahār* dengan berbagai bentuknya terdapat terdapat 113 kali dalam al-Qur’an. Namun, yang paling banyak digunakan adalah *nahar* di dalam arti ‘sungai’ dan ‘siang hari’. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat contoh penggunaannya di dalam al-Qur’an antara lain sebagai berikut:

- a. *Nahar* di dalam arti ‘siang’. Seperti yang terdapat antara lain di dalam QS. al-Muzzammil /73: 7. Ayat ini memberitahukan kepada Muhammad saw. agar dapat membedakan antara suasana melakukan ibadah pada siang hari dan pada malam hari, saat ketenangan jiwa bermunajat kepada Tuhan, menghendaki kebebasan pikiran, sedangkan kesibukan yang terdapat pada siang hari membuat perhatian Muhammad saw. tidak dapat berpusat menjalankan risalah Tuhannya. Selanjutnya dijelaskan di dalam ayat 20 surah yang sama, yakni Allah memberi keringanan kepada hambanya dengan tidak mewajibkan shalat tahajjud sepanjang 2/3 malam atau 1/2 atau 1/3-nya. Di sini diberitahu bahwa pada hakikatnya hanya Allah sendiri Yang Maha Mengetahui secara pasti tentang pembagian waktu antara malam dan siang.<sup>43</sup> Demikian pula dalam QS. al-Furqān/25: 47, Allah menyebutkan kekuasaannya yang menjadikan siang untuk

<sup>42</sup>Hisham Thalbah, *Ensiklopedia: Mu’jizat al-Qur’an dan Hadis*, Jilid IX (Cet. III; Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009), h. 145.

<sup>43</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur’an Kajian Kosakata*, Jilid II, h. 695.

berusaha dan malam untuk beristirahat sebagai perumpamaan bagi manusia setelah melaksanakan masa hidupnya di dunia ini akan dibangkitkan kembali setelah matinya untuk diadili tentang segala apa yang mereka kerjakan segala hidupnya di dunia ini. Menurut Muhammad Abduh di dalam *tafsīr al-Manār*, kata *nahar* di dalam ayat tersebut adalah siang karena diawali dengan kata *al-lail* (الليل).<sup>44</sup>

- b. *Nahar* di dalam makna ‘sungai’ seperti yang terdapat di dalam QS. al-Baqarah/2: 294. *Nahar* di sini berarti sungai yang terletak di antara Palestina dan Yordania, sebuah sungai yang digunakan untuk menguji pasukan Thalut dengan tentaranya yang sedang menuju medan perang dengan melintasi gurun sahara yang sangat panas untuk melawan orang-orang Amalek. Ujian Tuhan dengan kehausan yang dihadapkan dengan sungai mengalir yang sedang dilintasinya, untuk melihat siapa di antara pasukan yang paling bertahan.<sup>45</sup>

#### 6. (مُبْصِرًا)

*Mubṣirah* (مُبْصِرَة) bentuk *ism fā'il* (pelaku) yang *muanna's* (feminim), bentuk *mudzakkar* (maskulin)-nya adalah *mubṣir* (مُبْصِر) yang berasal dari kata kerja *abṣara-yuḥṣiru-ibṣāran* (أَبْصَرَ - يَبْصُر - أَبْصَارًا), turunan kata yang tersusun *bā'*, *ṣād*, dan *rā'* (ب ص ر). Menurut Ibn Faris, akar kata tersebut memiliki dua makna *denotative*, yaitu mengetahui dan menebalkan. Makna pertama (mengetahui) berkembang menjadi, antara lain melihat, karena untuk mengetahui sesuatu umumnya melalui penglihatan (mata) karena digunakan untuk melihat dan selanjutnya mengetahui (memikirkan) karena pengetahuan merupakan

<sup>44</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 695-696.

<sup>45</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 696.

hasil pemikiran dan bukti atau alasan karena merupakan dasar pengetahuan. Adapun makna kedua (menebalkan) berkembang menjadi antara lain menumpuk, karena menjadikan sesuatu tersusun hingga tebal.<sup>46</sup>

Kata *mubṣirah* dan pecahannya di dalam al-Qur'an terulang 148 kali dan kata *mubṣirah* sendiri terulang tiga kali, yaitu pada QS. al-Isrā'/17: 12, 59 dan QS. al-Naml /27: 13. Adapun yang berbentuk *mudzakkar*, (*mubṣir*) juga terulang tiga kali, yaitu QS. Yūnus/10: 67, QS. al-Naml /27: 86, dan QS. Gāfir /40: 61.

Kata *mubṣirah* di dalam QS. al-Isrā'/17: 12 berarti terang, seperti dinyatakan (وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً) “Dan kami jadikan tanda siang itu terang”.<sup>47</sup> Makna itu pula yang digunakan untuk bentuk *mudzakkar*-nya (*mubṣir*) di dalam QS. Yūnus/10: 68, QS. al-Naml/27: 86, dan QS. Gāfir /40: 61 yang berbunyi: “*wan nahāra mubshīran*” (وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا) “Dan yang menjadikan siang terang”. Maka itu merupakan makna konotatif, yaitu menjadikan mata sehat. Menurut al-Qurṭūbi, maksud ayat-ayat tersebut adalah Allah yang menjadikan matahari bersinar terang pada siang hari, sehingga mata dapat melihat. Penafsiran ini sejalan dengan teori optika modern yang menyatakan bahwa mata dapat melihat karena adanya sinar yang memantul menembus masuk ke dalam kelopak mata. Ayat-ayat tersebut juga menunjukkan bahwa siang yang terang merupakan sebagian tanda-tanda kekuasaan Allah swt. Dengan adanya siang yang terang, manusia dapat berusaha mencari nafkah dan merupakan salah satu sarana untuk menentukan manusia dan bilangan tahun.

<sup>46</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 618.

<sup>47</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḥarībī al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid I, h. 197.

## 7. (فَضْلٍ)

Kata *faḍl* (فضل) merupakan kata dasar yang memiliki dua *wazn* (timbangan), yaitu *faḍala-yafḍulu* (يفضل - فضل) dan *faḍila – yafḍalu* (يفضل - فضل). Di dalam al-Qur'an kata *al-faḍl* (الفضل) dengan berbagai bentuk turunannya disebut 104 kali.<sup>48</sup>

Arti asal kata *al-faḍl* (الفضل) adalah kelebihan atau tambahan atas kekurangan dan keterbatasan. Dan ia ada dua buah kategori: Terpuji, seperti tambahan ilmu dan sifat sabar, atau tercela, seperti letupan amarah yang melebihi batas yang diperlukan. Kata *الفضل* seringnya digunakan untuk menunjukkan kelebihan yang bersifat terpuji.<sup>49</sup>

Al-Ashfahani menyatakan bahwa *faḍl* (فضل) berarti 'lebih' atau 'kelebihan' yang mencakup kebaikan dan keburukan. Adapun ṭabāṭabai mengatakan bahwa yang dimaksud dengan *faḍl* (فضل) (makna konotatif) yaitu suatu pemberian yang bersifat sukarela yang merupakan kelebihan dari kebutuhan.<sup>50</sup>

## 8. (النَّاسِ)

<sup>48</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, h. 200.

<sup>49</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarībī al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid III, h. 72.

<sup>50</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid I, h. 200.

Kata *al-nās* dinyatakan dalam al-Qur'an sebanyak 240 kali dan tersebar dalam 53 surah.<sup>51</sup> Kata *al-anās* menunjukkan pada eksistensi manusia sebagai makhluk hidup sosial. Secara keseluruhan, tanpa melihat status keimanan atau kekafirannya.<sup>52</sup> Kata *al-nās* dipakai al-Qur'an untuk menyatakan adanya sekelompok orang atau masyarakat yang mempunyai berbagai kegiatan (aktivitas) untuk mengembangkan kehidupannya.<sup>53</sup>

Dalam menunjuk makna manusia, kata *al-nās* lebih bersifat umum bila dibandingkan dengan kata *al-insān*. Keumumannya tersebut dapat dilihat dari penekanan makna yang dikandungnya. Kata *al-nās* menunjuk manusia sebagai makhluk sosial dan kebanyakan digambarkan sebagai kelompok manusia tertentu yang sering melakukan *mafsadah* dan Kata النَّاس menggambarkan sifat kafir terkait erat dengan manusia,<sup>54</sup> pengisi neraka bersama iblis.<sup>55</sup> Hal ini terlihat pada firman Allah QS. al-Baqarah/2: 24.

فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا  
النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ  
أُخِذَتْ لِلْكَافِرِينَ (24)

<sup>51</sup> Muhammad Fuād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (al-Qāhirah: Dār al-al-Kutub al-Miṣriyah, 1364 H) h. 895-896.

<sup>52</sup> Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradād fī Ḡarīb al-Qur'an* (Beirūt: Dār al-Ma'ārif, t.th.), h. 504.

<sup>53</sup> Musa Asy'ari, *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam al-Qur'an* (Cet. I. Yogyakarta: Lesfi, 1992), h. 25.

<sup>54</sup> Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid XII (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 365.

<sup>55</sup> Ismail, *Manusia Rabbāni Dalam al-Qur'an*, Kajian *Tahfīfī* Terhadap QS. Ali 'Imrān/3: 79, *Skripsi* (Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2014), h. 56.

Terjemahnya:

Jika kamu tidak dapat membuatnya, dan (pasti) tidak akan mampu, maka takutlah kamu akan api neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu yang disediakan bagi orang-orang kafir.<sup>56</sup>

Manusia merupakan satu hakikat yang mempunyai dua dimensi, yaitu dimensi material (jasad) dan dimensi immaterial (roh, jiwa, akal dan sebagainya). Itulah Tuhan yang maha mengetahui yang ghaib dan yang nyata, yang maha Perkasa lagi Maha Penyayang, Dialah yang menciptakan segala sesuatu dengan sebaik-sebaiknya, dan memulai menciptakan manusia dari segumpal tanah, dan Dia ciptakan keturunannya dari jenis saripati berupa air yang hina, lalu Dia sempurnakan penciptaannya, kemudian Dia tiupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Nya, dan Dia ciptakan bagimu pendengaran, penglihatan dan hati,<sup>57</sup> namun kamu sedikit sekali bersyukur dalam QS. al-Sajadah/32: 6-9:

ذَلِكَ □ أَلِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ  
الرَّحِيمُ (6) الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ  
وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ (7) ثُمَّ جَعَلَ  
نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ (8) ثُمَّ  
سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ  
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا  
تَشْكُرُونَ (9)

Terjemahnya:

<sup>56</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 4.

<sup>57</sup>Ismail, Manusia Rabbāni Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfili* Terhadap QS. Ali 'Imrān/3: 79, *Skripsi*, h. 57.

Yang demikian itu ialah Tuhan yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang. Yang membuat segala sesuatu yang dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina. Kemudian dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.<sup>58</sup>

Unsur jasad akan hancur dengan kematian, sedangkan unsur jiwa akan tetap dan bangkit kembali pada hari kiamat. Hal tersebut terungkap pada penjelasan tentang manusia akan dibangkitkan lalu bertanya, siapa pula yang dapat menghidupkan tulang-belulang yang sudah hancur itu? Katakanlah, yang menghidupkannya adalah (Tuhan) yang telah menghidupkannya untuk pertama kali,<sup>59</sup> dan Dia Maha Mengetahui akan setiap ciptaan sebagaimana dalam QS. Yaṣīn/36: 78-79:

وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي  
الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ (78) قُلْ يُحْيِيهَا  
الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ  
لِيمٌ (79)

Terjemahnya:

Dan dia membuat perumpamaan bagi Kami dan melupakan asal kejadiannya; dia berkata, "Siapakah yang dapat menghidupkan tulang belulang, yang telah hancur luluh? Katakanlah (Muhammad) "yang akan menghidupkannya ialah (Allah) yang menciptakannya pertama kali. Dan Dia Maha Mengetahui tentang segala makhluk."<sup>60</sup>

9. (أَكْثَرُ)

<sup>58</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 415.

<sup>59</sup>Ismail, Manusia Rabbāni Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfīfī* Terhadap QS. Ali 'Imrān/3: 79, *Skripsi*, h. 57.

<sup>60</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 445.



Kata أَكْثَرَ disebut 80 kali, antara lain di dalam QS. al-Baqarah/2: 100, 243, QS. al-A'rāf/7: 187, dan QS. al-Māidah/5: 59.<sup>61</sup> Dan adapun asal kata أَكْثَرَ yaitu كثرة-كثرة yang artinya banyak,<sup>62</sup> begitu juga الكثرة yang berarti banyak, dan kata القلة yang berarti sedikit, keduanya merupakan dua kata yang digunakan untuk menggambarkan jumlah yang terpisah seperti bilangan.<sup>63</sup>

Allah berfirman di dalam QS. al-Mu'minūn/23: 70

وَأَكْثَرُهُمْ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ (70)

Terjemahnya:

Tetapi kebanyakan mereka membenci kebenaran.<sup>64</sup>

Allah berfirman di dalam QS. al-Anbiyā'/21: 24

بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ الْحَقَّ (24)

Terjemahnya:

Tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui yang hak (kebenaran).<sup>65</sup>

(لَا يَشْكُرُونَ). 10.

Kata لَا yang berarti tidak, ia digunakan untuk menggambarkan ketiadaan sama sekali. Kata لَا juga digunakan dalam tiga masa (masa lalu, sekarang, dan akan datang) dalam *isim* dan dalam *fi'il* (kata kerja).<sup>66</sup>

<sup>61</sup>M, Quraish Shihab, dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III, h. 436.

<sup>62</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Cet. XIV; Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1997), h. 1191.

<sup>63</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥāḥānī, *al-Mufradāt fī Ḥarībī al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid III, h. 301.

<sup>64</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 347.

<sup>65</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 323.

<sup>66</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥāḥānī, *al-Mufradāt fī Ḥarībī al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid III, h. 453.

Sedangkan kata يَشْكُرُونَ berasal dari kata شكر yaitu berterima kasih kepada Allah,<sup>67</sup> kata الشكر (syukur) artinya adalah menampakan nikmat. Ada yang berpendapat bahwa kata الشكر merupakan perubahan bentuk dari الكشر, yang artinya adalah menyingkap.<sup>68</sup> Dalam al-Qur'an kata "syukur" dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis al-Lughah* menyebutkan empat arti dasar dari kata tersebut yaitu, pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh, kemudian kepenuhan dan kehebatan, selanjutnya sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit), yang terakhir pernikahan atau alat kelamin.<sup>69</sup>

Agaknya kedua makna terakhir ini dapat dikembalikan dasar pengertiannya kepada kedua makna terdahulu. Makna ketiga sejalan dengan makna pertama yang menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun, sedangkan makna keempat dengan makna kedua, karena dengan pernikahan (alat kelamin) dapat melahirkan banyak anak.<sup>70</sup> Syukur di sini maksudnya menghargai nikmat, menghargai pemberi nikmat dan mempergunakan nikmat itu menurut kehendak dan tujuan pemberi nikmat.<sup>71</sup>

#### E. Munasabah Ayat.

<sup>67</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, h. 734.

<sup>68</sup>Al-Rāgib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḡarīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, *Kamus al-Qur'an*, Jilid II, h. 396.

<sup>69</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Ummat* (Cet. II; Bandung: Mizan, 1996), h. 215.

<sup>70</sup>Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Ummat*, h. 215-216.

<sup>71</sup>H. Fachruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jilid II, h. 447.

Setelah menceritakan orang-orang yang enggan menyembahnya, Allah mulai menyuguhkan beberapa nikmat yang dianugerahkan kepada manusia. Yaitu, nikmat yang memberikan inspirasi tentang keagungan-Nya, nikmat yang tidak mereka syukuri, tetapi mereka enggan beribadah dan menghadapkan diri kepada-Nya,<sup>72</sup> sebagaimana firman-Nya yang berbunyi di dalam QS. Gāfir/40: 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ  
إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ بَادَتِي  
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (60)

Terjemahnya:

Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku pekenangkan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”.<sup>73</sup>

Ayat ini mengandung perintah ibadah dengan berdoa dan menjamin bahwa doa akan dikabulkan dengan keagungan dan karunia Allah swt. karena ini adalah janji. Begitu juga, ayat ini mengancam mereka menyombongkan diri karena Allah swt. adalah Tuhan yang Maha Pemurah dengan mengabulkan permohonan orang yang berdoa ketika ia meminta kepada-Nya. Dan, Allah akan murka terhadap orang yang tidak meminta karunia-Nya yang luas dari segala kebutuhan, baik dunia, maupun akhirat.<sup>74</sup>

Kemudia, Allah swt. mengungkap bukti lain tentang kekuasaan-Nya, dan menyebut berbagai kenikmatan yang diperoleh hamba-Nya, adalah Allah yang Maha

<sup>72</sup>Sayyib Qutb, *Fī Zilāl al-Qur’an*, terj. As’ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur’an di Bawah Naungan al-Qur’an*, Jilid X (Cet. I; Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h. 131.

<sup>73</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur’an Terjemah*, h. 474.

<sup>74</sup>Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī’ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyic al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari’ah, Manhaj*, Jilid XII, h. 367.

Esa dan Maha Melimpah nikmat-Nya bukan siapa pun selain-Nya. Allah menciptakan pergantian siang dan malam, Dialah yang menjadikan pada dasarnya hanya buat kamu, wahai manusia, malam menjadi sejuk dan gelap untuk menenangkan diri,<sup>75</sup> supaya kamu dapat beristirahat padanya dengan tidur, dan menjadikan siang terang benderang agar kamu dapat giat bekerja mencari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang sangat besar yang dilimpahkan atau seluruh manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.<sup>76</sup>

Kemudian penulis juga menjelaskan sedikit tentang *Munāsabah* ayat ini dari Hamka, dari ayat setelahnya, sebagaimana Firman-Nya: **ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ** “Demikian itulah Allah, Tuhan kamu, Pencipta segala sesuatu” (pangkal ayat 62) Inilah keyakinan yang timbul setelah melihat dan memperhatikan alam sekeliling.<sup>77</sup> Setelah memperhatikan pergantian siang dan malam dengan segala akibatnya. Dengan memperhatikan peredaran bumi mengelilingi matahari dalam ukuran waktu tertentu, bagaimana bumi itu diselimuti malam bila dia terbelakang dari cahaya matahari, dan orang pun menyesuaikan diri dengan kegelapan malam, udara jadi lembab dan dingin, urat saraf tidak tegang lagi dan orang mulai tidur, istirahat. Dan kemudian matahari terbit, lalu berkemas dan bekerja mencari rezeki sepanjang hari, sampai malam pula. Melihat itu semua timbullah kesan, bahwa

<sup>75</sup>Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari’ah, Manhaj*, Jilid XII, h. 367-368.

<sup>76</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Kecerasian al-Qur’an*, Vol. XI (Cet. I: Jakarta; Lentera Hati, 2009), h. 653.

<sup>77</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 166.

demikian itulah Allah, Tuhan kamu. Pencipta segala sesuatu. Sama sekali itu Dia yang mengaturnya.<sup>78</sup>

Selanjutnya ujung ayat berkata: “*Bagaimanakah kamu hendak dipalingkan?*” (ujung ayat 62). Tidaklah waras pendapat yang mengatakan bahwa alam ini ada tanpa ada yang mengadakan. Sungguh sangat mengherankan semua ini, lalu semua itu memalingkan manusia dari keimanan dan pengakuan.<sup>79</sup> Dan siapakah yang akan memalingkan dengan kenyataan kebenaran itu? Tentu saja perdayaan dari hawa nafsu sendiri atau syaitan iblis belaka. Ayat selanjutnya mengatakan tentang sebab perpalingan itu.<sup>80</sup>

“*Seperti demikianlah dipalingkan orang-orang yang terhadap ayat-ayat Allah, adalah selalu mengingkari.*” (ayat 63). Di ayat ditegaskan bahwasanya perpalingan timbul karena ingkar. Ingkar timbul karena tidak mau tahu. Memang kadang-kadang perangai manusia demikian. Asal membantah, tidak senang hatinya kalau tidak membantah. Asal menang sendiri, tidak senang hatinya kalau tidak dapat mematahkan orang lain. Oleh sebab itu maka pangkal ayat menyebutkan “*kazālika*” seperti pula kafir ‘*Inād*’, keras kepala tidak menentu.<sup>81</sup>

Dari dua fenomena malam dan siang, Allah beralih ke perancangan bumi agar dapat menjadi tempat menetap dan perancangan langit sebai atap.<sup>82</sup>

<sup>78</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h.166.

<sup>79</sup> Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur’an*, terj. As’ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur’an di Bawah Naungan al-Qur’an*, Jilid X, h. 134.

<sup>80</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 166.

<sup>81</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 167.

<sup>82</sup> Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur’an*, terj. As’ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur’an di Bawah Naungan al-Qur’an*, Jilid X, h. 134.

## F. Penafsiran Ayat

Adapun penjelasan atau kandungan QS. Gāfir/40:61 sebagai topik kajian utama yang penulis ingin kaji, yaitu sebagaimana firman-Nya yang berbunyi:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ  
وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى  
النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ  
(61)

Terjemahnya:

Allahlah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya; (dan menjadikan) siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.<sup>83</sup>

Hanya Allah lah semata yang menjadikan malam untuk kalian agar kalian bisa tenang di dalamnya dan mengambil jatah istirahat dengan baik, dan Allah menjadikan siang bersinar sehingga kalian bisa mencari penghidupan kalian. Sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia yang besar atas manusia, akan tetapi kebanyakan dari mereka tidak mensyukuri Allah dengan menaati-Nya dan mengikhhlaskan ibadah hanya kepada-Nya.<sup>84</sup>

<sup>83</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 474.

<sup>84</sup>Salih bin Muḥammad Alu al-Syaikh, *al-Tafsīr al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim, dkk., *Tafsīr Muyassar : Memahami al-Qur'an dengan Terjemah dan Penafsiran Paling Mudah*, Juz II (Cet. I: Jakarta; Darul Haq, 2016), h. 535.

Kalimat **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ** ayat ini menjelaskan yang memerintahkan agar beribadah kepada-Nya ialah Tuhan yang menjadikan malam sebagai waktu beristirahat, dan mempersiapkan tenaga baru agar dapat berusaha kembali esok harinya. Pada umumnya manusia tidur karena merupakan kebutuhan tubuh yang harus dipenuhi.<sup>85</sup>

Menurut al-Marāgi kalimat **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ** sesungguhnya Allah yang tidak patut dianggap Tuhan kecuali Dia dan tidak patut ibadah dilakukan kepada selain Dia. Dia-lah yang telah menjadikan malam untuk ketentraman dan istirahat dari gerakan dan berbolak balik mencari penghidupan serta memperoleh apa-apa yang mencukupi keperluan-keperluan hidup.<sup>86</sup>

Menurut Sayyid Quṭb kalimat **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ** yaitu istirahat pada malam hari merupakan kebutuhan setiap makhluk hidup. Manusia memerlukan waktu gelap untuk mengistirahatkan seluruh sel kehidupan dan melindunginya dari cahaya. Manusia tidak hanya memerlukan tidur untuk mengistirahatkan tubuhnya, tetapi memerlukan malam. Dia memerlukan kegelapan. Sel kehidupan yang terus-menerus terkena cahaya akan mencapai batas keausan jaringan, sebab sel itu tidak merasakan pori diam.<sup>87</sup>

<sup>85</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid VIII, h. 565.

<sup>86</sup>Aḥmad Mustafā al-Marāgi, *Tafsīr al-Marāgī*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāgī*, Juz XXII, h. 163.

<sup>87</sup>Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur'an di Bawah Naungan al-Qur'an*, Jilid X, h. 133

Adapun kalimat **وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** yaitu yang menjadikan siang bercahaya, yang menerangi alam semesta sehingga manusia dapat berusaha untuk mencukupi keperluan hidup.<sup>88</sup>

Dan M. Quraish Shihab menjelaskan tentang kalimat **وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** yang menjadikan siang terang benderang agar kamu dapat giat bekerja mencari karunia-Nya.<sup>89</sup>

Menurut al-Marāgi kalimat **وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** bahwasanya ‘Dan Dia pula yang telah menjadikan siang bercahaya matahari-Nya yang terang benderang, agar kamu pada siang itu melakukan perjalanan-perjalanan dan mendatangi kota-kota serta dapat melakukan bermacam-macam perdagangan.’<sup>90</sup>

Sedangkan Sayyid Quṭb kalimat **وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** dan siang terang benderang, pengungkapan semacam ini sebagai pengungkapan yang mengilustrasikan secara nyata. Seolah-olah siang itu hidup, dapat melihat, dan menatap. Padahal, manusialah yang dapat melihat pada siang, sebab melihat sebagai keadaan yang dominan.<sup>91</sup>

Adapun pendapat Hamka tentang kalimat **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** pada ayat ini memperingatkan kepada kita bagaimana erat pertalian

<sup>88</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid VIII, h. 565.

<sup>89</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol XII (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2003), h. 348.

<sup>90</sup>Aḥmad Mustafā al-Marāgi, *Tafsīr al-Marāgī*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāgī*, Juz XXII, h. 163.

<sup>91</sup>Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, terj. As'ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur'an di Bawah Naungan al-Qur'an*, Jilid X, h. 133.



hidup kita dengan peredaran malam dengan siang. Perputaran bumi mengedari matahari dalam jangka waktunya yang tertentu, dalam peredaran umum sehari semalam sekeliling dirinya. Seperti bola yang disepak, dalam dia melambung cara bulatan, kemudian berputar kencang. Inilah yang menimbulkan siang dan malam. Bagian yang tidak kena oleh cahaya matahari menjadi malam. Di waktu malam kita manusia dapat menentramkan diri, mengumpulkan kekuatan baru, menenangkan urat-urat saraf yang halus. Adanya hari malam menimbulkan kesejukan dan sejuk membawa kesegaran. Setelah genap edaran satu malam itu, fajarpun menyingsing, atau putaran bumi mulai dikenal dengan cahaya matahari, mulailah siang. Dan siang menjadi terang-benderang. Mata dapat melihat kembali apa yang ada di kehidupan lagi, sampai matahari terbenam dari cahaya matahari.<sup>92</sup>

Jalalain berpendapat mengenai kalimat **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ** ialah dikaitkannya pengertian melihat kepada siang hanyalah majaz atau kata kiasan belaka, karena pada siang hari manusia dapat melihat.<sup>93</sup>

Adapun kalimat selanjutnya **إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ** sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang sangat besar yang dilimpahkan atas seluruh manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

Hamka berpendapat tentang kalimat **إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ**

<sup>92</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 165.

<sup>93</sup> Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin al-Suyuti, *Tafsir al-Jalala'in*, terj. Bahrin Abu Bakar, *Tasir Jalala'in*, Jilid II (Cet. VII: Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), h. 724.

yaitu peredaran malam dan siang itu adalah puncak karunia paling besar dari Allah kepada manusia. Dengan adanya ukuran tertentu dalam setahun menyebabkan pula peredaran udara diantara musim gugur, musim dingin, musim berkembang, dan musim panas. Pergantian musim menentukan suhu udara, suhu udara menentukan musim. Ombak di laut pun ditentukan oleh musim pula. Musim barat dan timur, musim utara dan selatan. Hal itu juga yang menentukan ikan yang dapat banyak ditemui di laut. Ada saja agak sedikit perubahan musim dari kebiasaannya, telah besar pengaruhnya kepada kehidupan manusia, misalnya masa untuk menanam padi dan masa untuk menuai. Pelayaran di lautan pun memiliki musim. Di zaman modern sekarang ini dipelajari orang dengan seksama keadaan udara, berawan atau tidak, waktu mana hujan turun, tampak yang mana. Sampai orang dapat mengadakan pesawat radar untuk mengetahui suhu udara, kalau di laut untuk mengetahui kabut tebal. Allah menganugrahkan aneka warna kemudahan bagi manusia. Tetapi ada juga manusia yang tidak bersyukur atas karunia Tuhan itu. Dia pun lalai dan lengah, bahkan ada yang durhaka.<sup>94</sup>

Bagaimanapun tingginya pengetahuan manusia, tidaklah ada manusia itu yang menciptakan sendiri pengetahuan itu. Ada pendapatan-pendapatan baru hasil bahas dan selidik manusia, sehingga manusia telah bisa terbang di udara, menyelam di lautan, terbang kebulan. Manusia telah mendapat telefon, telegraf, televisi, listrik dan lain-lain. Cobalah fikirkan, bukankah semua itu hasil pencarian? Yaitu mencari rahasia yang tersembunyi? Tegasnya iyalah bahwa sebelum manusia mengetahuinya, hukum dan dalil dari yang di selidiki itu telah ada! hanya manusia belum tahu.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 165.

<sup>95</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 165-166.

Tegasnya lagi ialah bahwa manusia sebelum tahu, dia telah ada. Dimanakah tersimpan barang itu sebelum manusia tahu? Ialah dalam rahasia Tuhan. Ada orang yang segan menyebut Tuhan, lalu ditukarnya nama lain. Misalnya “*Natuuwet*” undang-undang alam. Artinya undang-undang yang telah mereka akui, tetapi mereka tidak mau mengakui bahwa undang-undang itu ada yang membuatnya. Tidak mau mengakui bukanlah berarti bahwa Tuhan itu tidak ada. Itulah penyakit manusia karena kesombongan, karena tidak tahu diri. Sebab itu mereka tidak mau bersyukur, karena mereka tidak mau mengakui bahwa tempat menghantarkan syukur itu ada.

Pengingkaran itulah yang bernama kafir. Sebab tidak percaya mereka kepada Allah bukan sebagai suatu keyakinan, melainkan tidak mau tahu, tidak mau percaya dan masa bodoh, mereka mengingkari akal mereka sendiri.<sup>96</sup>

Sedangkan menurut Jalalain mengenai kalimat **إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ** (sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak mensyukuri) kepada Allah, bahkan mereka tidak beriman kepada-Nya.<sup>97</sup> Menurut pendapat lain yang menjelaskan kalimat **إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ** karena Allah mempunyai karunia yang tidak terhingga banyaknya yang disediakan untuk seluruh makhluk-Nya, dan karunia itu tidak akan habis selama-lamanya.<sup>98</sup>

<sup>96</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV, h. 166.

<sup>97</sup>Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin al-Suyuti, *Tafsir al-Jalala'in*, terj. Bahrun Abu Bakar, *Tasir Jalala'in*, Jilid II, h. 724.

<sup>98</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid VIII, h. 565.

Adapun al-Marāgi berpendapat, kalimat **إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ** **لِلنَّاسِ** sesungguhnya Allah-lah yang memunyai karunia atas manusia dengan melimpahkan nikmat-nikmat-Nya yang tiada terhitung dan tiada terhingga.<sup>99</sup> Sayyid Quthb menerangkan kalimat tersebut bahwa pergantian malam dan siang seperti itu merupakan nikmat yang di dalamnya terkandung sejumlah nikmat pula. Jika malam atau siang terus-menerus, bahkan jika salah satunya lebih lama beberapa kali lipat daripada yang lain, niscaya sirnalah kehidupan.<sup>100</sup>

Kalimat selanjutnya **وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ** yaitu mereka mengingkari nikmat, seakan-akan nikmat itu mereka peroleh semata-mata karena usaha mereka sendiri.<sup>101</sup>

Akan tetapi kebanyakan manusia tidak mensyukuri nikmat-nikmat ini dan tidak mengingkarinya, kadang-kadang karena keingkaran dan kekafiran mereka atas nikmat-nikmat tersebut, sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang kafir atau kadang-kadang karena kelalaian mereka untuk berfikir dan kelalaian mereka terhadap kewajiban bersyukur kepada Allah yang member nikmat, sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang bodoh.<sup>102</sup>

Adapun Wahbah al-Zuhālī mengenai kalimat **وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ** tetapi kebanyakan manusia tidak mensyukuri dan

<sup>99</sup>Aḥmad Muṣṭafa al-Marāgi, *Tafsīr al-Marāgī*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāgī*, Juz XXII, h. h. 163-164.

<sup>100</sup>Sayyib Qūṭb, *Fī Zilāl al-Qurʾān*, terj. Asʿad Yasin, dkk., *Tafsīr fī Zilāl al-Qurʾān di Bawah Naungan al-Qurʾān*, Jilid X, h. 133.

<sup>101</sup>Departemen Agama RI, *al-Qurʾān dan Tafsīrnya*, Jilid VIII, h. 565.

<sup>102</sup>Aḥmad Muṣṭafa al-Marāgi, *Tafsīr al-Marāgī*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāgī*, Juz XXII, h. h. 164.

mengakui nikmat Allah. Adakalanya mengingkari nikmat tersebut, seperti orang kafir, atau tidak memikirkan sesuatu yang harus disyukuri kepada Allah, seperti orang-orang bodoh, sebagaimana firman-Nya, di dalam QS. Al-Haj/22: 66, *“Sesungguhnya manusia itu kufur nikmat”*.<sup>103</sup>




---

<sup>103</sup>Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī’ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyic al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari’ah, Manhaj*, Jilid XII, h. 368.

## BAB IV

### KONSEP ISTIRAHAT DI WAKTU MALAM DALAM QS. ǦĀFIR/40: 61

#### A. *Hakikat Istirahat di Waktu Malam*

Setiap harinya manusia melakukan aktivitas atau kegiatan yang dapat menguras tenaga dan pikiran. Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan dapat menyebabkan tubuh menjadi lelah. Salah satu cara mengoptimalkan kembali kerja tubuh adalah dengan istirahat atau tidur yang cukup.<sup>1</sup>

Istirahat/tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap makhluk hidup di muka bumi. Tentunya dengan cara mereka masing-masing. Aktivitas tidur manusia dan hewan tentunya dapat diamati secara langsung. Berbeda halnya dengan tumbuhan yang tidak dapat diamati secara langsung.<sup>2</sup>

Istirahat merupakan karunia dari Allah agar hamba-Nya dapat mempergunakannya sebaik-baiknya. Secara khusus di dalam al-Qur'an Allah menjelaskan hal tersebut dalam QS. Ǧāfir/40: 61.

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ  
وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى  
النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ  
(61)

Terjemahnya:

Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-

---

<sup>1</sup>Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw* (Jakarta: PT Elex media Komputindo, 2014), h. 44.

<sup>2</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!* (Cet. I; Jogjakarta: Diva Press, 2013), h. 16.

benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.<sup>3</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa istirahat merupakan karunia Allah yang diperuntukkan bagi hamba-hamba-Nya, secara khusus menyebutkan bahwa malam merupakan waktu terbaik bagi manusia untuk beristirahat. Peredaran malam dan siang itu adalah puncak karunia paling besar dari Allah kepada manusia,<sup>4</sup> teraturnya siang dan malam dan pertalian antara cahaya dan kegelapan adalah contoh dari limpahan rahmat dan karunia Allah swt. bagi setiap hamba-Nya dan dianggap sebagai faktor menentukan bagi kehidupan manusia dan seluruh makhluk.<sup>5</sup> sebagaimana firman-Nya di dalam QS. al-Qaṣaṣ/28: 73 yang berbunyi:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ  
لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ  
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (73)

Terjemahnya:

Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.<sup>6</sup>

Dalam ayat-ayat suci al-Qur'an, kata 'malam' selalu di sebutkan sebelum kata 'siang'. Hal ini mungkin dikarenakan alasan bahwa kegelapan malam secara khusus adalah milik bumi itu sendiri, sedangkan cahaya siang berasal dari matahari

<sup>3</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *al-Mahir al-Qur'an al-Karim Terjemah Tajwid Warna* (Sukoharjo: Penerbit Madina al-Qur'an, 2016), h 474. Selanjutnya LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*.

<sup>4</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXIV (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1982), h. 165.

<sup>5</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūrul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nūrul Qura'ān*, Jilid XVI (Cet. I; Jakarta: Penerbit al-Huda, 2008),h. 328.

<sup>6</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 394.

yang menerpa bumi.<sup>7</sup> Adapun kata **فِيهِ لِتَسْكُنُوا** dalam ayat di atas, merujuk dari berberapa kitab tafsir penulis menemukan bahwa, itu kemali ke kata **الْلَيْلِ** yaitu, supaya kalian bisa beristirahat di malam hari. Sedangkan kata **وَالنَّهَارَ** yaitu, kembali ke kata **وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ** yaitu, supaya kalian bisa mencari rezeki dari karunia Allah di siang hari dengan berbagai macam pekerjaan.<sup>8</sup>

Maka ayat diatas menjelaskan luasnya bentangan Rahmat Allah swt. menuntut Dia harus menyediakan segala sarana kehidupan hamba-Nya adalah menjadikan malam dan siang yang berbeda keadannya.<sup>9</sup> Di sisi lain, manusia perlu bekerja, berjuang, dan berlari, yang tidak mungkin dilaksanakan tanpa cahaya siang yaitu **وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا** terang benderang. Dan di sisi lain, manusia perlu beristirahat dan memperoleh ketenangan, yang secara alamiah tidaklah lengkap tanpa adanya kegelapan malam. Di malam hari, organ-organ tubuh memasuki keadaan tenang dan beristirahat, serta mendapatkan kekuatan dan kegembiraan dengannya.<sup>10</sup>

Menciptakan malam dan siang bukan tanpa sebab, bukan hanya berbicara tentang keagungan dan kebesaran Allah tentang menciptakan malam dan siang, akan tetapi di antara keduanya (malam dan siang) ada tujuan dan hikmah yang terkandung

<sup>7</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūṛul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nurūl Qura'an*, Jilid XIII, h. 393.

<sup>8</sup>Wahbah al-Zuhailfī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid X (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 422.

<sup>9</sup>Muhammad Hasbi al-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'an al-Majid al-Nūr*, Jilid IV (Cet.II; Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), h. 3090.

<sup>10</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūṛul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nurūl Qura'an*, Jilid XIII, h. 393.



dan manfaat begitu besar untuk manusia itu sendiri yang tidak sedikit diantara manusia tidak mengetahui dan mengambil pelajaran di dalamnya, khusus di waktu malam yaitu, pada saat itu manusia pada umumnya istirahat atau tidur yang mengandung tujuan dan manfaat yang berpengaruh bagi tubuh manusia itu sendiri.

Di waktu malam merupakan waktu untuk beristirahat yaitu tidur, yaitu berhenti beraktivitas untuk mengistirahatkan badan. Karena anggota badan akan lelah disebabkan banyak aktivitas saat bertebaran di siang hari untuk mencari penghidupan. Jika tiba waktu malam, maka berhentilah berbagai aktivitas tersebut dan beristirahat, lalu tercapailah tidur yang merupakan pengistirahatan badan dan roh bersama-sama.<sup>11</sup> Dengan demikian rohani dan jasmani kembali tenang setelah sibuk bekerja, dan mengumpulkan kekuatan baru, karena tidur adalah kemestian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup.<sup>12</sup> Istirahat yang dimaksud dalam ayat ini ialah menikmati ketenangan supaya manusia merasakan ketenangan di malam hari, dan ketenangan yang paling indah itu ada pada waktu malam karena berbagai aktivitas terhenti.

## **B. Wujud Beristirahat Dalam al-Qur'an**

### **1. Malam Untuk Beristirahat**

Tidur pada malam hari merupakan kebutuhan dasar manusia, setiap organ yang Allah ciptakan dalam diri manusia mutlak memerlukan istirahat terutama pada

---

<sup>11</sup>Abdullah bin Muḥammad bin 'Abdurrahmān bin Ishāq Alu Syaikh, *Lubāb al-Tafsīr min Ibni Kaṣīr*, terj. M.'Abdul Ḡaffar, dkk., *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Jilid IV (Cet. I; Bogor: Pustaka Imam Syafi'i), h. 499.

<sup>12</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXVIII, h. 10.

malam hari.<sup>13</sup> Allah menjadikan malam gelap-gulita supaya sesuai dengan waktunya untuk beristirahat dari kelelahan kerja pada siang harinya.<sup>14</sup>

Oleh karena itu, Allah menciptakan malam untuk beristirahat (tidur), pada waktu itu suasana menjadi sejuk dan gelap, maka aktivitas menjadi lemah dan panca indra menjadi tenang sehingga dapat menenangkan diri, istirahat, tidur, pembaruan aktivitas.<sup>15</sup> Istirahat diwaktu malam merupakan tempat melepas kepenatan, payah lelah pada saat bekerja di siang hari dan terik panasnya matahari, di malam harinya dapat diistirahatkan. Tidur yang pulas beberapa jam menimbulkan kembali kesegaran pada urat-urat. Yang istirahat itu bukan saja badan, jasmani, bahkan pikiran pun perlu diistirahatkan.<sup>16</sup>

Tuhan menciptakan siang untuk bekerja dan malam untuk tidur (istirahat). Kerap kali banyak di antara manusia yang melawan ketentuan hukum alam, seperti beraktivitas di malam hari dan tidur di waktu pagi sampai siang hari. Kebanyakan mereka menganggap yang penting jumlah tidurnya tidak kurang 8 jam/hari, padahal kualitas tidur jauh lebih penting daripada jumlah jam/lamanya tidur. Tidak akan pernah sama kualitas tidur di malam hari dengan tidur di siang hari walaupun jumlah tidurnya sama. Perlu disadari bahwa perbaikan jaringan sel yang rusak dalam tubuh umumnya dilakukan kala tidur.<sup>17</sup> Karena itu, apabila orang sering kurang tidur atau

---

<sup>13</sup>Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi* (Cet. I; Surakarta: Ziyad Books, 2014), h. 113.

<sup>14</sup>Muhammad Hasbi al-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'an al-Majid al-Nur*, Jilid IV, h. 3090.

<sup>15</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid XII, h. 368.

<sup>16</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XX, h. 5370.

<sup>17</sup>Husen A. Bajry, *Be Your Own Doctor, Tubuh Anda Adalah Dokter Yang Terbaik* (Cet. I; Bandung: Hayati Qualita, 2008), h. 29.

tidak memiliki kualitas tidur yang baik, cepat atau lambat stabilitas daya tahan tubuh seseorang akan terganggu dan penyakit akan muncul.<sup>18</sup>

Islam juga memandang tidur bukan hanya sekedar mengistirahatkan badan untuk memulihkan tenaga saja tetapi lebih dari itu Islam memandangnya sebagai sebuah fase yang menjadi bukti dan kelemahan manusia dihadapan sang pencipta, bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki keterbatasan fisik dan membutuhkan istirahat.<sup>19</sup> Diantara pandangan Islam tentang tidur adalah:

- a) Tidur Sebagai Satu Diantara Tanda Kekuasaan Allah Swt, sebagaimana firman-Nya QS. al-Rūm/30: 23 yang berbunyi:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
وَابْتَغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ  
لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (23)

Terjemahnya:

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.<sup>20</sup>

*Syaikh ‘Abdur Raḥmān bin Naṣir al-Sa’di* berkata ketika menafsirkan ayat di atas, “Istirahat merupakan satu bentuk dari rahmat Allah sebagaimana firman-Nya di dalam: (QS.al-Qaṣaṣ/28:73).

<sup>18</sup>Husen A. Bajry, *Be Your Own Doctor, Tubuh Anda Adalah Dokter Yang Terbaik*, h. 29.

<sup>19</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis* (Cet. I; Makassar: Alauddin University Pres. 2014), h. 5-6.

<sup>20</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur’an Terjemah*, h. 406.

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ  
لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ  
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (73)

Terjemahnya:

Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.<sup>21</sup>

Maka berdasarkan konsekwensi dari kesempurnaan hikmah-Nya, ia menjadikan seluruh aktivitas makhluk berhenti pada suatu waktu (yakni pada malam hari) agar mereka pada waktu tersebut, dan mereka berpencar pada waktu yang lain (yakni pada siang hari) untuk berusaha mendapatkan kemaslahatan dunia dan akhirat.<sup>22</sup> Hal yang demikian itu tidak akan sempurna berlangsung kecuali adanya pergantian siang dan malam. Dan Allah swt. mengatur semua itu tanpa bantuan siapapun, Dialah yang berhak disembah. Jadi tidak hanya rutinitas semata, istirahat di waktu malam juga merupakan satu wujud rahmat-Nya dan luas dan kemahakuasaan-Nya yang sempurna. Padanya tersimpan hikmah dan kemashlahatan bagi para makhluk. Tidur juga merupakan satu simbol akan kekuasaanNya untuk membangkitkan makhluk setelah Ia mematikan mereka.<sup>23</sup>

b) Tidur adalah waktu mengistirahatkan fisik dan jiwa

Semua orang membutuhkan tidur dalam hidupnya tanpa terkecuali. Tidur adalah suatu keadaan yang dialami badan, disertai dengan penurunan panas pembawaan dan kekuatan hingga sebagian organ yang paling dalam, untuk

<sup>21</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 394.

<sup>22</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 5.

<sup>23</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 6.

mendapatkan ketenangan.<sup>24</sup> Karena dengan tidur maka seseorang dapat menghimpun tenaga untuk dapat beraktivitas dan beribadah dengan baik.<sup>25</sup> Tidur yang dianjurkan adalah selepas waktu isya (kira-kira jam 20.00) dan disepanjang malam hingga waktu subuh kira-kira jam 04.30). tidur siang hari disebut tidur *qailūlah*. Diluar waktu itu, tidur tidak dianjurkan karena bisa menimbulkan efek yang tidak baik (negatif).<sup>26</sup>

Mengatur waktu tidur adalah salah satu kunci sehat Rasulullah yakni tidur cepat pada malam hari dan cepat bangun pada dini hari. Dari satu sisi sangat baik bagi kesehatan dan disisi lain dapat membantu seseorang untuk terbangun tengah malam guna melakukan ibadah malam yang khidmat dan khusyuk.<sup>27</sup> Tidur Nabi saw. adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, biasanya Rasulullah tidur selepas shalat isya' untuk kemudian bangun pada pertengahan malam untuk shalat malam. Dengan begitu setiap organ tubuh dan kekuatannya bisa mengambil manfaat dari tidur dan istirahatnya, yang disertai pahala yang melimpah. Yang demikian itu tentu akan mendatangkan kebaikan bagi hati dan badan, di dunia dan di akhirat.<sup>28</sup>

---

<sup>24</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat* (Cet. II; Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h. 314.

<sup>25</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 10-11.

<sup>26</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 47.

<sup>27</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 91.

<sup>28</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat*, h. 314.

Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, demikian juga pada saat ingin tidur tidak menahannya.<sup>29</sup> Beliau melakukannya dengan cara yang paling sempurna, tidur jika memang saatnya untuk tidur.<sup>30</sup> Jika telah mengikuti apa yang dikatakan dan dilakukan oleh Rasulullah saw., niscaya tidur berkualitas mudah didapat dan kesehatan akan tetap terjaga, dan waktu subuh yang penuh berkah tidak terlewatkan dengan percuma.<sup>31</sup> Sebagaimana firman-Nya di dalam QS. al-Isrā/51: 79 yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ  
عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا  
(79)

Terjemahnya:

Dan pada sebagian malam, lakukanlah tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.<sup>32</sup>

Dan sebagaimana sabda Nabi saw. yang berbunyi:

حَدَّثَنَا وَكِيعٌ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْرَائِيلُ،  
وَأَبِي، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ الْأَسْوَدِ  
قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ، عَنْ صَلَاةِ النَّبِيِّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِاللَّيْلِ فَقَالَتْ:

<sup>29</sup>Ahmad Rinto Raharjo, *Rahasia Keajaiban Hidup Sehat dan Berkah Rasūlullah* (Cet. I; Yogyakarta: Araska, 2014), h. 23.

<sup>30</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat*, h. 315.

<sup>31</sup>Aqila Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah* (Cet. I; Solo: Abata Press, 2015), h. 27.

<sup>32</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 290.

يَنَامُ أَوَّلَهُ ، وَيَقُومُ آخِرَهُ (رواه  
أحمد).<sup>33</sup>

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Waki' telah menceritakan kami Isra'il dan ayahku dari Abī Ishāq dari al-Aswad berkata: saya bertanya kepada Aisyah mengenai shalat Nabi saw. di malam hari. Maka iya menjawab: “beliau tidur diawal malamnya dan tidur diakhirnya. (HR. Aḥmad).

Oleh karena itu, tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh seseorang untuk memulihkan tenaga. Dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keteterampilan seseorang meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agar tetap segar dan sehat. Serta tidak lupa berdoa dan bersyukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa.<sup>34</sup>

## 2. Siang Digunakan Untuk Beraktivitas

Setelah menguraikan dan menjelaskan sedikit tentang malam digunakan untuk beristirahat yaitu tidur, maka selanjutnya penulis akan membahas sedikit tentang kegunaan siang itu sendiri, diketahui bersama bahwasanya suasana pada malam hari itu gelap, sejuk maka aktivitas menjadi lemah sehingga dapat memicu rasa ingin ketenangan diri, istirahat, dan tidur. Begitupun sebaliknya diketahui bersama pada siang hari itu terang benderang sebagai mana firman Allah yang berbunyi وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا pada waktu itu siang bercahaya, yang menerangi semesta alam membangunkan gerak dan aktivitas. Ungkapan ayat “menjadikan siang terang benderang” bermakna “menerang lingkungan sekitar dan menyiapkan untuk berbagai aktivitas”. Kata “*mubṣirah*” berarti “melihat” dan mendeskripsikan siang

<sup>33</sup>Abū ‘Abdillāh Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal bin Hilāl bin Asadi, *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal*, Juz XL (Beirūt; Muassasah al-Risālah, 1421 H), h. 401.

<sup>34</sup>Kuis Irianto & Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat* (Cet. IV; Bandung: CV. Yrama Widya, 2007), h. 87.

hari yang membuat orang bisa melihat karna adanya cahaya,<sup>35</sup> semua anggota tubuh manusia menjadi aktif dan hidup, seperti peredaran darah, organ-organ pernapasan, kerja jantung, dan juga organ-organ lainnya,<sup>36</sup> Sehingga manusia وَلِتَبْتَغُوا bisa mencari rezeki dari karunia Allah di siang hari dengan berbagai macam pekerjaan.<sup>37</sup>

Setelah manusia istirahat dan tidur di malam hari yang dapat menimbulkan percaya diri, semangat, dan tenaga baru di siang hari, sehingga manusia dapat berusaha dengan optimal dalam bekerja untuk keperluan hidup.

Di siang hari Allah menyediakan segala sesuatu keperluan manusia di muka bumi, guna mempertahankan hidupnya diharapkan manusia untuk giat bekerja untuk kebutuhan, mengupayakan penghidupan, menjalankan aktivitas perindustrian, perdagangan, dan pertanian serta berbagai bidang usaha, keterampilan dan lain-lainnya.<sup>38</sup> Serta mengharap karunia dari Allah yang banyak sekali memenuhi alam ini. Yang tidak akan didapat kalau tidak diusahakan. Manusia diberi akal, pancaindra dan tenaga buat mencari karunia yang disediakan itu.<sup>39</sup>

Suasana siang terang itu adalah waktu untuk bekerja dan berusaha. Sebab itu haruslah kaum muslim rajin bekerja dan berusaha dan sekali-kali jangan membuang-

<sup>35</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūrul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nurul Qura'an*, Jilid XVI, h. 328.

<sup>36</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūrul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nurul Qura'an*, Jilid XIII, h. 393.

<sup>37</sup>Wahbah al-Zuhailfi, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Jilid XII, h. 422.

<sup>38</sup>Wahbah al-Zuhailfi, *al-Tafsir al-Wasit*, terj. Muhtadi, dkk., *Tafsir al-Wasit*, Jilid III (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 317.

<sup>39</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XX, h. 5370-5371.



buang waktu dengan percuma.<sup>40</sup> Anak-anak dari kecil harus dididik supaya rajin belajar dan menuntut ilmu pengetahuan serta bekerja, mengerjakan apa-apa yang sesuai dan dapat dikerjakannya, supaya terdidik mereka dari kecil untuk bekerja dan berusaha. Mendidik anak dengan semata-mata belajar dan menuntut ilmu saja dengan tiada disertai kerja, akan menghasilkan pemuda yang banyak teori, tetapi tak pandai bekerja.<sup>41</sup>

Salah satu kata yang juga digunakan al-Qur'an dalam mengungkapkan pekerjaan manusia adalah kata *jarah*. Dalam QS. al-An'am/6: 60 yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا  
جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَى  
أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُمْ  
بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (60)

Terjemahnya:

Dan Dialah yang menidurkan kamu pada malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari. Kemudian Dia membagunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan umurnya yang telah ditetapkan. Kemudian kepada-Nya tempat kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.<sup>42</sup>

Allah menyebutkan bahwa Dia menidurkan kalian manusia di malam hari Dia mengetahui apa yang kalian kerjakan di siang hari. Rasyid Ridha menguraikan bahwa *mā jarahtum* menunjuk secara luas (*mutlaq*) kepada perbuatan (*al-'amal wa al-kasbi*) yang dilakukan manusia dengan anggota badan. Pendapat tersebut sejalan

<sup>40</sup>Mahmud Yunus, *Tafsir Qur'an Karim* (Cet. LXXIII; t.tp: 2004), h. 699.

<sup>41</sup>Mahmud Yunus, *Tafsir Qur'an Karim*, h. 699.

<sup>42</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 135.

dengan uraian dalam buku *Lisān al-‘Arab* yang menyebutkan bahwa kata *jaḥara* benar-benar berarti *kasb* (perbuatan). Binatang-binatang pemburu disebut *al-jawariḥ* karena bekerja untuk dirinya atau untuk tuan yang mendidik dan mengasuhnya. Bahkan binatang buruan disebut juga *al-jawariḥ* karena hasil kerja pemburu-pemburu. Dengan kata yang tegas ungkapan *mā jaraḥtum* dalam ayat tersebut menunjuk perbuatan-perbuatan apa saja yang dikerjakan manusia, baik atau jelek, diketahui Allah. Namun Zamakhsyari memberi pengertian yang terbatas. Disebutkan bahwa ayat itu ditafsirkan dengan mengerjakan dosa.<sup>43</sup>

Siang hari akan menjadi ajang berkarya bagi kesatria-kesatria di siang hari. Yang berarti ia siap menjalani hidup dan terjun ke dalamnya. Menghadapi tantangan hidup dengan bekerja keras demi menghidupi dirinya sendiri dan juga kemaslahatan orang lain.<sup>44</sup> Sikap ini diambil karena Allah telah menjadikan siang hari untuk mencari pekerjaan dan penghidupan, Allah berfirman di dalam QS. al-Naba/78: 11.

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11)

Terjemahnya:

Dan Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.<sup>45</sup>

Menurut Franz von Magnis, pekerjaan adalah segala kegiatan yang di rencanakan dan memerlukan pemikiran yang khusus dan tidak dapat dijalankan oleh binatang, yang dilakukan tidak hanya karena pelaksanaan kegiatan itu sendiri

<sup>43</sup>Jalaluddin Rahman, *Konsep Perbuatan Manusia Menurut Qur'an: Suatu Kajian Tafsir Tematik* (Cet. I; Jakarta: Bulan Bintang, 1992), h. 58-59.

<sup>44</sup>Sulaiman al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 159.

<sup>45</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 582.

menyenangkan, tetapi juga karena manusia mau dengan sungguh-sungguh mencapai hasil yang kemudian berdiri sendiri atau sebagai benda, karya, tenaga dan sebagainya atau pelayanan terhadap masyarakat, termasuk dirinya sendiri. Kegiatan itu dapat berupa pemakaian tenaga jasmani atau rohani di mana perlu diperhatikan bahwa semua tindakan bersifat jasmani dan rohani, tetapi tekanannya dapat berbeda-beda.<sup>46</sup>

Mengingat begitu pentingnya masalah bekerja ini dalam kehidupan, maka Islam memberikan perhatian khusus kepada umat manusia untuk bekerja. Bekerja merupakan upaya untuk melanggengkan kehidupan itu sendiri. Bahkan, bekerja dalam pandangan Islam selalu dikaitkan dengan masalah keimanan. Banyak kalam Allah swt. yang menyebutkan bahwa pembahasan tentang bekerja dengan cara terbaik (amal saleh) selalu disandingkan dengan keimanan pada Allah swt. Masalah keimanan selalu diletakkan diawal kalimat sebelum amal saleh. Al-Qur'an menyebutkan masalah iman dan amal saleh sebanyak 70 ayat, misalnya QS. al-Taubah/9: 105.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ  
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عَالَمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ  
(105)

Terjemahnya:

Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan

---

<sup>46</sup>Sudirman Tebba, *Bekerja Dengan Hati, Bagaimana Membangun Etos Kerja Dengan Spiritualitas Rerigius* (Jakarta: Bee Media Indonesia, 2008), h. 10.

kepada (Allah) Yang mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu di beritakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.<sup>47</sup>

Hal ini menunjukkan dalam Islam, bekerja disejajarkan dengan masalah keimanan, sekaligus sebagai wujud dari keimanan itu sendiri. Hal ini pula yang memberikan pemahaman bahwa bekerja hendaknya berada dalam bingkai keimanan kepada Allah swt.<sup>48</sup>

Selama ini, banyak orang bekerja untuk mengejar materi belaka demi kepentingan duniawi. Mereka tak sedikitpun memedulikan kepentingan akhirat kelak, dimana mereka akan kekal di dalamnya. Sudah saatnya para pekerja karyawan, dan pegawai mulai mengubah cara pandang terhadap pekerjaan. Yaitu dengan menjadikan sarana atau jembatan menuju akhirat. Maka, mulailah bekerja dengan hati nurani.<sup>49</sup>

### ***C. Urgensi Beristirahat di Waktu Malam***

#### **1. Istirahat di Waktu Malam Suatu Tanda Mensyukuri Nikmat Allah**

Setiap perintah atau anjuran Allah kepada manusia, pada dasarnya merupakan kepada jiwanya. Pada hakikatnya, eksistensi diri manusia adalah jiwanya. Ibnu Sina, seorang filsuf muslim berpendapat, “Sejatinya manusia itu adalah jiwanya”. Termasuk perintah syukur pastinya ditujukan kepada jiwa, sebab jiwalah yang mempunyai kesadaran untuk bersyukur atau tidak.<sup>50</sup>

---

<sup>47</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 203.

<sup>48</sup>Muwafik Saleh, *Bekerja Dengan Hati Nurani*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h. 18-19.

<sup>49</sup>Muwafik Saleh, *Bekerja Dengan Hati Nurani*, h. 63.

<sup>50</sup>Rifa'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'an*, Edisi I (Cet. II; Jakarta: Amzah, 2014), h. 100.

Kata “syukur” berasal dari *syakara-yasykuru-syukran*, yang artinya terima kasih.<sup>51</sup> Al-Ragib al-Aṣḥānī salah seorang yang dikenal sebagai pakar bahasa al-Qur’an menulis dalam *al-Mufradāt fī Ḡarīb al-Qur’an*, bahwa kata “syukur” mengandung arti “gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya kepermukaan”. Kata ini ditulis al-Ragib, menurut sementara ulama berasal dari “*kasyara*” yang berarti “membuka”, sehingga ia merupakan lawan dari kata “*kafara*” (kufur) yang berarti menutup (salah satu artinya adalah) melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Makna yang dikemukakan pakar di atas dapat diperkuat dengan beberapa ayat al-Qur’an yang memperhadapkan kata syukur dengan kata kufur,<sup>52</sup> antara lain dalam QS. al-Naml/27: 40 yang berbunyi:

هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ  
أَكْفُرُ (40)

Terjemahnya:

“Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mengujiku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (nikmat-Nya)”.<sup>53</sup>

Namun, tidak sekedar ucapan di bibir, “terima kasih”. Bersyukur yang diperintahkan al-Qur’an memiliki konsep yang dalam, terkait dengan konsep pengelolaan berbagai nikmat yang di berikan Allah swt. Nikmat Allah yang di berikan kepada manusia tidak terhingga, tidak dapat dikalkulasi atau dihitung.<sup>54</sup> Sebagaimana firman Allah di dalam QS. Ibrāhīm/14: 34 yang berbunyi:

<sup>51</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Cet. XIV; Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1997), h. 734.

<sup>52</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an: Tafsir Maudu’i Atas Pelbagai Persoalan Ummat* (Cet. II; Bandung: Mizan, 1996), h. 216.

<sup>53</sup> LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur’an Terjemah*, h. 380.

<sup>54</sup> Rifa’at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur’an*, Edisi I, h. 100.

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ  
تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ  
لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (34)

Terjemahnya:

Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).<sup>55</sup>

Karunia Tuhan kepada manusia sangat banyaknya, tiada dapat dihitung dan tiada bisa dinilai. Kalau dituliskan semuanya dengan mempergunakan pohon kayu menjadi pena dan air laut dijadikan tinta, sampai pohon kayu habis dan air laut kering, nikmat Tuhan belum juga dituliskan semuanya. Akan tetapi banyak diantara manusia jarang mensyukuri karunia Allah yang diberikan atas mereka yang begitu banyaknya.<sup>56</sup> Allah berfirman di dalam QS. al-Nahl/16: 18 yang berbunyi:

وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ  
لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (18)

Terjemahnya:

Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu akan tidak mampu menghitungnya. Sungguh, Allah benar-benar Maha Pengampun, Maha Penyayang.<sup>57</sup>

Jadi, semua nikmat yang diberikan Allah kepada manusia harus disyukuri. Dari yang namanya hidup sampai dengan segala sesuatu yang diberikan Allah selama hidup, dikelola dengan sebaik-bainya, sesuai dengan petunjuk dan aturan-Nya, agar

<sup>55</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 260.

<sup>56</sup>H. Fachruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jilid II (Cet. I; Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992), h. 447-448.

<sup>57</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 269.

Dia meridhai jika tidak pandai bersyukur (kufur nikmat), alias nikmat tidak dikelola sesuai tuntunan-Nya, maka ada akibatnya yang harus di tanggung.<sup>58</sup> Sebagaimana firman Allah di dalam QS. Ibrāhīm/14: 7 yang berbunyi:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (7)

Terjemahnya:

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.<sup>59</sup>

Apabila hidup juga nikmat, karena ternyata manusia “dihidupkan” (bukan hidup sendiri), maka bagaimana mensyukuri hidup? Manusia bereksistensi hidup di dunia ini jangan sampai percuma. Akan tetapi, patut didengar firman Allah yang telah menghidupkan: *“aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka (manusia) beribadah kepada-Ku”*. (QS. al-Žāriyāt/51: 56. Sangat jelas bahwa jiwa manusia harus mengerti, menerima, dan menyadari sedalam-dalamnya bahwa hidup yang sangat sementara ini, harus disyukuri sebaik-baiknya, yaitu dengan beribadah kepada-Nya, beribadah dalam artinya yang luas.<sup>60</sup>

Sedangkan nikmat-nikmat lain, yang diperoleh selama menjalani hidup, misalnya udara. Kalau seandainya dalam sebentar waktu saja tidak memperoleh udara, tentu manusia mati. Kalau seandainya mereka dikurung dalam rumah

<sup>58</sup>Rifa’at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur’an*, Edisi I, h. 101.

<sup>59</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur’an Terjemah*, h. 206.

<sup>60</sup>Rifa’at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur’an*, Edisi I, h. 101.

pemandian yang mempunyai udara panas atau dalam kolam air, tentu mereka mati lemas. Apabila seseorang mendapat cobaan demikian, kemudian mereka selamat, baru mereka mengakui, bahwa itu nikmat dan mereka bersyukur kepada Allah. Nikamat itu dalam segala keadaan patut di disyukuri.<sup>61</sup>

Banyak lagi nikmat yang dapat dirasakan oleh manusia dan makhluk lainnya, karena adanya pergantian malam dan siang dengan cara teratur. Mereka yang mempunyai ilmu pengetahuan dan mempergunakan akal pikirannya, tentu dapat dapat mengetahui manfaat itu lebih luas dan terperinci serta dapat menimbulkan kesan dalam jiwanya, Maha Pemurah dan Maha Penyang kepada makhluknya. Khususnya nikmat di waktu malam yang gelap dan hening, manusia dapat beristirahat dan tidur nyenyak, untuk mengembalikan kekuatan badan dan fikiran yang telah letih karena bekerja keras di siang hari.<sup>62</sup>

Pergantian malam dan siang seperti itu merupakan nikmat yang di dalamnya tergantung sejumlah nikmat pula. Jika malam atau siang terus-menerus, bahkan jika salah satunya lebih lama beberapa kali lipat daripada yang lain, niscaya sirnalah kehidupan. Atau tidak akan kehidupan dan gerak tanpa cahaya dan tanpa gelap sementara, seluruh makhluk akan melemah dan tumbuh-tumbuhan layu. Namun banyak orang yang tidak menghitung limpahan karunia besar Ilahi tersebut dan membiarkannya lewat begitu saja. selayaknya manusia berharap agar termasuk golongan yang bersyukur, mengingat kata “*al-nās*” (banyak orang, umat manusia) yang tidak beradab dan mengingkari rahmat Tuhan. Tidaklah mengherankan jika

---

<sup>61</sup>H. Fachruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jilid II, h. 448-449.

<sup>62</sup>H. Fachruddin Hs, *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jilid II, h. 29.



cerita tentang karunia yang tidak dapat disyukuri oleh mayoritas manusia.<sup>63</sup> Namun jika manusia mau membuka matanya dan berhati bijak untuk mengetahui nikmat Tuhan, mereka akan mengungkapkan rasa syukur dan senangtiasa memuji Tuhan.<sup>64</sup>

## 2. Hikmah Istirahat di Waktu Malam

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa istirahat merupakan karunia tak terkira dari Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya, maka sudah sepatutnya manusia mensyukuri nikmat Allah tersebut. Tentu bukan tanpa alasan Allah menjadikan malam sebagai waktu khusus bagi manusia untuk beristirahat, dalam berbagai referensi peneliti menemukan banyak sekali hikmah dan manfaat malam dijadikan waktu istirahat bagi manusia. Adapun manfaat istirahat sebagaimana yang dikemukakan oleh Ibn al-Qayyim rahimahullah dalam *Zādul Ma'ad* yaitu:

a) Untuk menenangkan dan mengistirahatkan tubuh setelah beraktivitas.<sup>65</sup>

Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Nabā/78: 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9)

Terjemahnya:

Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat.<sup>66</sup>

<sup>63</sup>Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, terj. As'ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur'an di Bawah Naungan al-Qur'an*, Jilid X (Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2004), h. 133.

<sup>64</sup>Allamah Kamal Faqih Imani, *Nūrul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nurul Qura'an*, Jilid XVI, h. 328-329.

<sup>65</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat*, h. 315.

<sup>66</sup>LPMQ Kemenag RI, *al-Mahir al-Qur'an Terjemah*, h. 582.

Ayat di atas menjelaskan bahwa, salah satu tanda kebesaran Allah swt pada manusia adalah tidur untuk mengistirahatkan tubuh atau untuk melepaskan lelah.<sup>67</sup> Di malam hari terhentilah gerakan lalu lalang, kemudian keadaan menjadi sunyi senyap dan gelap, maka tidurlah manusia serta berbagai hewan, burung, dan serangga. Tidur merupakan keterputusan dari panca indra, kesadaran dan perasaan. Itu adalah merupakan waktu istirahat.<sup>68</sup> Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap makhluk hidup di muka bumi. Tentunya dengan cara mereka masing-masing. Aktivitas tidur manusia dan hewan tentunya dapat diamati secara langsung. Berbeda halnya dengan tumbuhan yang tidak dapat diamati secara langsung.<sup>69</sup>

- b) Untuk menyempurnakan proses pencernaan makanan yang telah masuk ke dalam tubuh.<sup>70</sup> Karena pada waktu tidur, panas alami badan meresap ke dalam tubuh sehingga membantu mempercepat proses pencernaan.<sup>71</sup>

Saat menjelang tidur seseorang dalam kondisi penat dan jenuh, baik fisik maupun psikis, maka saat bangun dari tidur ia menjadi segar dan nyaman secara jasmani maupun rohani. Salah satu penyebabnya adalah adanya proses detoksifikasi atau pembuangan racun dalam tubuh. Perlu diketahui dimana tubuh melakukan proses pembuangan racun dalam tubuh. Dengan demikian, waktu tidur yang baik dan

---

<sup>67</sup> Aqila Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, h. 25.

<sup>68</sup> Sayyib Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, terj. As'ad Yasin, dkk., *Tafsir fī Zilāl al-Qur'an di Bawah Naungan al-Qur'an*, Jilid VIII, h. 304.

<sup>69</sup> Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 16.

<sup>70</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat*, h. 315.

<sup>71</sup> Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 11.

benar adalah suatu keniscayaan, Proses pembuangan racun dari dalam tubuh biasanya terjadi secara sempurna saat seseorang tidur, khususnya di malam hari.<sup>72</sup>

Secara alami, tubuh telah melakukan proses pembuangan zat-zat beracun secara alami, yaitu saat buang air besar atau kecil. Inilah yang dalam khazanah medis disebut sebagai detoksifikasi ringan. Proses detoksifikasi dalam tubuh terjadi secara sempurna saat seseorang tidur di malam hari.<sup>73</sup>

#### c) Manfaat Tidur Malam yang Baik Bagi Kesehatan

Para dokter memberi peringatan akaibat dari tidak tidur semalaman yang bisa mengakibatkan resiko pengerasan pembuluh darah jantung, gangguan konsentrasi (yang berakibat kecelakaan), kanker, dan penuaan. Gangguan tidur ini sering diartikan sebagai sinyal alarm akan munculnya depresi atau gangguan rasa takut. Sayangnya gangguan tidur ini banyak disepelekan orang. Salah satu strategi sederhana dari anti penuaan adalah aturan emas “tidur 8 jam semalam”. Karena ketika istirahat malam, banyak sekali enzim reparatur yang bekerja aktif memperbaiki sel yang rusak atau mengganti sel-sel yang telah tua dengan sel yang baru.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 128.

<sup>73</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 129.

<sup>74</sup>Siegfried Meryn, *Hidup Sehat 100 Tahun*, Edisi I (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2005), h. 199.

Meningkatkan kemampuan otak, sebuah studi University of Luebeck, Jerman menemukan bahwa dari 106 orang yang diamati, orang-orang yang beristirahat malam secara penuh, tiga kali lebih mungkin untuk melakukan dengan baik pada tugas-tugas kognitif mengukur memori, kreativitas, dan keterampilan pemecahan masalah dibandingkan orang-orang yang kurang tidur. Hal ini disebabkan aktivitas otak yang terjadi selama segmen tertentu saat tidur.<sup>75</sup>

Menjaga jantung tetap sehat, serangan jantung dan stroke sering kali terjadi selama jam-jam pagi atau subuh fakta ini dapat dijelaskan oleh cara tidur berinteraksi dengan kinerja pembuluh darah. Tidur yang kurang telah dihubungkan dengan memburuknya tekanan darah dan kolesterol, dan semua ini menyebabkan risiko terhadap penyakit jantung dan stroke jantung manusia akan lebih sehat jika tidur diantara 7-9 jam per malam.<sup>76</sup>

Mencegah kanker, orang yang bekerja malam akan lebih berisiko terkena kanker payudara dan kanker usus besar para peneliti meyakini bahwa hubungan ini disebabkan perbedaan melatonin terhadap orang yang terpapar cahaya pada malam hari. Paparan cahaya mengurangi kadar melatonin,<sup>77</sup> yaitu hormon yang membuat seseorang bisa merasa mengantuk dan menjaga tubuh dengan melawan kanker.

---

<sup>75</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an Kajian *Tahfili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi* (Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2016), h. 85-86.

<sup>76</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 86.

<sup>77</sup>Melatonin berperan dalam berbagai proses fisiologis seperti ritme biologis, regulasi tekanan darah, reproduksi, sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan rasio enzim. <https://id.wikipedia.org/wiki/Melatonin>. (diakses 20/10/2018).

melatonin keluar untuk menahan perkembangan tumor. Pastikan agar kamar selalu gelap agar membantu tubuh memproduksi melatonin.<sup>78</sup>

Kulit juga diuntungkan dalam hal ini. Ketika orang sedang tidur, kulit-kulit disuplai dengan zat makanan. Dan pada setengah malam pertama. Kelenjar jaringan otak, pada saat tidur nyenyak, memproduksi hormon pertumbuhan yang merupakan obat anti penuaan terbaik dari tubuh. Tapi, jika seorang membutuhkan sumber awet muda ini, tubuh seakan menghilang seiring dengan bertambahnya usia, fase tidur nyenyak dan juga produksi hormon pertumbuhan lama-kelamaan akan menurun karena mulai usia di atas 40 tahun kelenjar ujung tulang pipa akan mengurangi produksi hormon tidur melatonin. Usahakan agar seseorang bisa tidur selama 7 jam, dan mengubah kebiasaan menonton televisi pada malam hari. Secara keseluruhan, perubahan pola hidup ini akan memberikan seseorang dampak awet muda sekitar 3 tahun.<sup>79</sup>

Melatonin terbentuk di dalam jaringan ujung tulang pipa di otak manusia. Seperti seekor Vampir, hormon hanya datang pada malam hari dan menghilang pada siang hari. Barulah jika malam tiba, dimulailah produksi melatonin, terutama dalam keadaan gelap gulita. Pada siang hari melatonin hampir tidak diproduksi. Pembagian hormon berdasarkan siklus ritme 24 jam. Di dalam perjalanan hidup seseorang, konsentrasi melatonin di dalam darah akan mengalami perubahan. Pembagian tertinggi terjadi pada usia antara satu sampai tiga tahun. Pada anak-anak dan juga pemuda pada masa puber, produksi hormon melatonin ini meningkatkan 12 kali

---

<sup>78</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 86.

<sup>79</sup>Siegfried Meryn, *Hidup Sehat 100 Tahun*, Edisi I, h. 200.

pada malam hari dibandingkan siang hari dan pada orang tua hanya mengalami peningkatan sebanyak 3 kali. Semakin seseorang tua, semakin sedikit melatonin yang dihasilkan. Angka melatonin pada usia 80 tahun hanya sekitar 10% dari angka pada usia 20 tahun. Kemungkinan besar ini menjadi sebuah alasan, mengapa pada usia lanjut temperature tubuh pada malam hari tidak pernah turun dan orang lanjut usia seringkali menderita gangguan tidur. Selain itu, melatonin menurunkan tekanan darah dan bekerja seperti sebuah penahan hormon stres.<sup>80</sup>

Mengurangi stress dan depresi, ketika tubuh seseorang kurang tidur, dan hal itu akan memancing stress fungsi tubuh akan berada pada kondisi sangat waspada yang akan menimbulkan kenaikan tekanan darah dan pelepasan hormone stres. tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terkena serangan jantung dan stroke.<sup>81</sup>

Akibat kurang tidur di waktu malam hari, sebagaimana dilansir Prevention (pencegahan) lewat berbagai penelitian terpercaya dan dimuat di Detikcom via ini detikhealth edisi 16 juli 2012, ada 6 penyakit serius yang bisa menyerang seseorang, diantaranya:

- 1) Kariovaskular, Berdasarkan tinjauan diketahui bahwa orang yang memiliki jam tidur kurang dari 7 jam setiap malam berisiko terhadap penyakit jantung, perempuan di bawah usia 60 tahun yang tidur 5 jam atau kurang di malam hari, memiliki risiko dua kali lipat terkena penyakit jantung.

---

<sup>80</sup>Siegfried Meryn, *Hidup Sehat 100 Tahun*, Edisi I, h. 62.

<sup>81</sup>Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfili* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 86-87.

- 2) Diabetes, menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal Diabetes pada tahun 2011, peneliti dari University of Chicago dan Northwestern University menemukan bahwa ketika penderita diabetes tipe 2 tidak memiliki jam tidur yang mencukupi di malam hari, akan meningkatkan kadar gula dalam darah hingga 9 persen, kurang tidur juga dapat meningkatkan kadar insulin pada penderita diabetes tipe 2 hingga 43 persen.
- 3) Sakit kanker payudara, para peneliti dari Tohoku University Graduate School of Medicine di Jepang melakukan penelitian terhadap 24.000 perempuan yang berusia 40 sampai 79 tahun dan menemukan bahwa peserta yang memiliki jam tidur kurang dari 6 jam setiap malamnya memiliki risiko kanker payudara 62 persen lebih besar di bandingkan peserta yang tidur hingga 8 jam setiap malam.<sup>82</sup>
- 4) Sakit kandung kemih, dalam pertemuan yang diselenggarakan oleh American Urological tahun 2011, para peneliti dari New England Research Institute menyatakan bahwa kurangnya jam tidur di malam hari meningkatkan risiko masalah pada kesehatan kandung kemihnya. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 4.145 laki-laki dan perempuan dewasa, dan peneliti menemukan bahwa orang yang memiliki jam tidur kurang dari 5 jam setiap malamnya dan yang telah terjadi selama 5 tahun meningkatkan risiko nokturia hingga 80 sampai 90 persen. Nokturia adalah kondisi kesehatan yang mengharuskan seseorang bangun di malam hari untuk buang air kecil, karena apabila tidak maka akan mengompol saat tidur. Para peneliti menyatakan bahwa

---

<sup>82</sup> Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 39.

kekurangan tidur, dapat menyebabkan peradangan, yang dapat menyebabkan masalah pada kandung kemih.<sup>83</sup>

- 5) Sakit kanker, dalam sebuah studi terhadap 1.240 orang oleh para peneliti dari Case Western University, ditemukan bahwa orang yang tidurnya kurang dari 6 jam di malam hari berisiko menderita polip kolorektal yang dapat menjadi kanker hingga 47 persen dibanding orang yang memiliki jam tidur yang cukup.<sup>84</sup>

d) Tidur menurut Sains dan kedokteran

Tidur telah menjadi subjek spekulasi dan pemikiran sejak zaman filsuf Yunani kuno, tetapi hanya baru-baru ini penelitian menemukan cara untuk mempelajari tidur secara sistematis dan obyektif. Munculnya teknologi baru seperti *electro encephalo graph* (EEG) telah memungkinkan para ilmuwan untuk melihat dan mengukur pola listrik dan aktivitas yang dihasilkan oleh otak saat tidur.<sup>85</sup>

Salah satu aspek medis mengatakan bahwa tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup yaitu proses pembuangan zat-zat beracun saat tidur sebagai salah satu aktivitas utama dalam kehidupan tidur sangat bermanfaat. Pada saat tidur, terjadi proses pembuangan zat-zat beracun dalam tubuh dalam ilmu medis disebut proses detoksifikasi. Justru karena bisa mengistirahatkan jasmani dan rohani serta

---

<sup>83</sup> Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 40.

<sup>84</sup> Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfifi* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*, h. 84.

<sup>85</sup> Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 11.



terjadi detoksifikasi yang intensif, maka saat terbangun dari tidur, seseorang seharusnya dalam kondisi segar.<sup>86</sup>

Sejumlah teori yang berbeda telah diusulkan untuk menjelaskan perlunya tidur. Berikut ini adalah tiga teori utama tidur.

#### 1) *Teori Restorasi dan Perbaikan*

Menurut teori ini, tidur sangat penting untuk merevitalisasi dan mengembalikan proses fisiologis yang menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat dan berfungsi dengan baik.<sup>87</sup> Tidur berfungsi untuk memperbaiki kembali organ-organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat Rapid Eye Movement (REM) dan Nonrapid Eye Movement (NREM).<sup>88</sup>

Teori ini di dukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa jika periode tidur REM meningkatkan maka seseorang merasa kurang tidur dan merasa aktivitas fisik yang berat. Selama tidur tubuh juga meningkatkan laju pembelahan sel dan sintesis protein, penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa perbaikan dan pemulihan terjadi selama periode tidur.<sup>89</sup>

---

<sup>86</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 127.

<sup>87</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 12.

<sup>88</sup>Tidur NON REM adalah tidur yang nyaman dan dalam tidur gelombang yang pendek karena gelombang otak selama tidur NREM lebih lambat dari pada gelombang alpha dan beta pada orang yang sadar atau tidak dalam keadaan tidur, biasanya tidur malam hari itu tidur NREM tidur yang penuh yang dapat memulihkan kembali fisiologis. Tidur REM adalah fase tidur dimana gerakan mata cepat, ini mengarahkan darah untuk mengalir ke otak dan gelombang otak. Biasanya pada jenis tidur ini mata seseorang bergerak kekanan dan kekiri dengan cepat saat tubuh memulihkan fungsifungsi tertentu dari otak dan juga memperbaiki mental. *Lihat Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw*, h. 52.

<sup>89</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 12.

Tidur juga tidak hanya merupakan aktivitas pasif yang dilakukan oleh manusia. Hal ini disebabkan karena pada saat tidur indra manusia tetap bekerja sehingga memungkinkan beberapa aktivitas terjadi dalam tubuh diantaranya proses pembentukan jaringan baru untuk mengganti jaringan yang rusak, proses pembentukan sistem imun untuk kekebalan tubuh, pembuangan zat-zat racun dan lain-lain yang semuanya telah diatur oleh otak manusia. Tentunya tidur yang dimaksudkan adalah tidur yang cukup dan berkualitas.<sup>90</sup>

## 2) *Teori Evolusi*

Teori tidur ini juga dikenal sebagai teori adaptif, menunjukkan bahwa tidur adalah periode aktivitas sebagai sarana konservasi energi. Menurut teori ini, semua spesies telah beradaptasi untuk tidur selama periode waktu tertentu, dimana ketika terjaga spesies tersebut akan merasa ada bahaya yang mengancam.<sup>91</sup>

Dukungan untuk teori ini berasal dari penelitian komparatif spesies binatang yang berbeda. Hewan yang memiliki beberapa predator alami, seperti beruang dan singa, sering tidur antara 12 jam sampai 15 jam setiap hari. Disisi lain, hewan yang memiliki banyak predator alami hanya tidur tidak lebih dari 4 atau 5 jam setiap hari. Waktu tidur ini dilakukan spesies tersebut untuk menghindari predator mereka.

## 3) *Teori Informasi Konsolidasi*

Teori ini didasarkan pada penelitian kognitif dan menunjukkan bahwa orang tidur adalah dalam rangka untuk memproses informasi yang telah diperoleh selama sehari. Selain memproses informasi dari hari sebelumnya. Teori ini juga

---

<sup>90</sup>Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari !!!*, h. 17.

<sup>91</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 12.

berpendapat bahwa tidur memungkinkan otak untuk mempersiapkan diri menghadapi hari yang akan datang. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa tidur membantu hal yang telah dipelajari selama sehari masuk kedalam memori jangka panjang. Dukungan untuk ide ini berasal dari sejumlah studi dimana kurang tidur memiliki dampak serius pada kemampuan untuk mengingat dan mengingat informasi.<sup>92</sup>



---

<sup>92</sup>Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*, h. 13.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dikemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka beberapa hal dapat disimpulkan sebagai, berikut:

1. Istirahat dalam QS. Gāfir/40: 61 diungkapkan dengan term *sakana* yang memiliki makna dasar berdiam dan tenang. Istirahat merupakan aktifitas menenangkan anggota tubuh setelah melakukan aktifitas keseharian. Malam dijadikan oleh Allah bagi manusia untuk beristirahat karena malam yang dingin dan gelap, maka aktivitas menjadi lemah dan panca indra menjadi tenang.
2. Wujud Istirahat dalam al-Qur'an merupakan karunia dari Allah untuk hamba-Nya dengan diciptakannya malam bagi manusia untuk beristirahat, maka manusia di tuntut untuk menyeimbangkan aktivitas kesehariannya yaitu bekerja di siang hari dan beristirahat di malam hari.
3. Tidur yang merupakan karunia dari Allah, maka sepatutnya manusia mensyukuri nikmat tersebut dengan cara melakukannya secara cukup dan seimbang. Tidur secara seimbang dan teratur bukan hanya dapat menyeimbangkan aktivitas kehidupan melainkan memiliki banyak manfaat dari segi kesehatan terutama istirahat di malam hari. dengan istirahat malam dapat memberikan ruang kepada tubuh untuk melakukan proses pencernaan, menghindarkan diri dari resiko pengerasan pembuluh darah jantung,

gangguan konsentrasi (yang berakibat kecelakaan), kanker, penuaan, dan lain sebagainya.

### **B. *Implikasi dan Saran***

Istirahat di waktu malam semestinya menjadi pelajaran penting bagi umat manusia, bagaimana manusia seharusnya menggunakan pada waktu malam untuk beristirahat dan tidur, bukan sebaliknya yaitu beraktivitas pada malam hari dan mengerjakan hal yang kurang berguna. Karena istirahat di waktu malam senantiasa untuk menyeimbangkan aktivitas hidup manusia. Hal tersebut penting untuk diperhatikan, bukan hanya untuk mengumpulkan tenaga baru, bahkan bisa membuat seseorang dapat percaya diri dan bersemangat dalam beraktivitas, dan terhindar dari berbagai penyakit yang dapat membahayakan tubuh manusia itu sendiri.

Dari skripsi ini tentunya masih banyak hal yang perlu dikembangkan dengan melihat ada banyak ayat dalam al-Qur'an yang menyinggung tentang anjuran istirahat di waktu malam secara umum dan segala hal yang berkaitan dengannya. Selain itu, penelitian yang membahas tentang anjuran istirahat di waktu malam dalam al-Qur'an pun masih sangat minim.

Oleh sebab itu, penulis mengharapkan tulisan ini dapat menjadi inspirasi kepada seluruh kalangan, khususnya kalangan akademisi untuk terus melakukan kajian terhadap al-Qur'an dalam segala aspek tanpa meninggalkan satu aspek lainnya, mengingat al-Qur'an adalah kalam Allah yang tidak akan pernah surut akan makna-makna yang dikandungnya karena al-Qur'an adalah *ṣāliḥ li kulli zamān wa makān*.

## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'ān Al-Karīm.*

'Ali Muḥammad bin Mukrim, dkk., *Lisān al- 'Arab*, Juz XI. Beirūt: Dār al-Ṣadr, 1414 H.

Al-Alūsīy, Syihāb al-Dīn Maḥmud Ibn Abdullah al-Husāīni. *Ruḥ al-Ma'āniy fī Tafsīr al-Qur'ān al-Adzīm*, Juz XVII. Beirūt: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1415 H.

Al-Anṣārī, Muḥammad bin Mukrim abū al-Faḍl Jamāl ad-Dīn ibnu Manzūr. *Lisān al- 'Arab*, Juz XIII. Beirūt: Dār Ṣādir, 1414 H.

Amalia, Aqila Selma. *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*. Cet. I; Yogyakarta: Abata Press, 2015.

Amin, Ali al-Jarim dan Mustafa. *al-Nahw al-Wadhi: Fī Qawā'id al-Lughah al-'Arabiyyah*, Juz III Surabaya: Maktabah al-Hidayah, 1948.

Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsīr al-Azhar*, Juz XXIV. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi. Cet. XIII; Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

Al-Aṣḥāḥāni, al-Rāgib. *al-Mufradat fī Ḡharīb al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, Kamus al-Qur'an, Jilid II. Cet. I; Depok: Penerbit Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.

Asy'ari, Musa. *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam al-Qur'an*. Cet. I. Yogyakarta: Lesfi, 1992.

Aziz, Moh. Ali. *Mengenal Tuntas al-Qur'an*. Cet. II; Surabaya: Imtiyaz, 2015.

Bajry, Husen A. *Be Your Own Doctor, Tubuh Anda Adalah Dokter Yang Terbaik*. Cet. I; Bandung: Hayati Qualita, 2008.

Al-Bāqī, Muḥammad Fu'ād 'Abd. *Mu'jam al-Mufāhras li alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2007.

Al-Da'ās, Aḥmad 'Ubaid. *I'rāb al-Qur'ān al-Karīm*, Juz II. Damsyiq: Dār al-Munīr wa Dār al-Fārābī, 1425 H.

Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid VIII. Cet. I; Jakarta: Departemen Agama RI, 2007.

Al-Dimasyqī, 'Imaduddin Abū al-Fida' Ismā'il bin Katsīr. *Tafsīral-Qur'ānal-'Aẓīm*, Juz III; Beirūt: Dār al-Ma'rifah. 1989.

Al-Farmawī, 'Abdul Ḥayy. *Al-Bidāyah fī Tafsīr al-Mauḍū'i: Dirāsah Manḥajiyyah Mauḍū'iyyah*, terj. Rosihan Anwar, *Metode Tafsir Maudhu'i dan Cara Penerapannya*. Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2002 M/1432 H.

Firdaus, Rahmat. Prinsip Pendidikan Anak dalam Al-Qur'an, Kajian Tafsir *Taḥlīlī* terhadap QS al-Ṣaffāt/37:102, *Skripsi*. Samata: Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar, 2015.

Gaffar, Abdul. *I'lal al-Hadis*. Rekonstruksi Metodologis atas Kaidah Kesahihan Hadis, *Disertasi*, Samata: Program Pascasarjana UIN Alauddin Makassar, 2015.

Hakim, Arief. *Jangan Tidur Sore Hari !!!*. Cet. I; Jogjakarta: Diva Press, 2013.

Hanafi, Muchtar. *Hidup Sehat Setiat Hari Seperti Nabi*. Cet. I; Surakarta: Ziyad Books, 2014.

Hs, H. Fachruddin. *Ensiklopedia al-Qur'an*, Jilid I. Cet. I; Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992.

Ibnu Ḥanbal, Abū 'Abdillāh Aḥmad bin Muḥammad bin Hilāl bin Asadi. *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal*, Juz XL. Beirūt: Muassasah al-Risālah, 1421 H.

Ibnu Zakariyā, Abu al-Husain Aḥmad ibn al-Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugāh*, Juz V. Beirūt: Dār al-Fikr, 1979 M /1399 H.

Imani, Allamah Kamal Faqih *Nūrul Qur'ān*, terj. Ahsin Muhammad, dkk., *Tafsir Nūrul Qura'an*, Jilid XIII. Cet. I; Jakarta: Penerbit al-Huda, 2008.

- Ismail, Manusia Rabbāni Dalam al-Qur'an, Kajian *Tahfīlī* Terhadap QS. Ali 'Imrān/3: 79, *Skripsi*. Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2014.
- Al-Jauziah, Ibnu Qayyim. *Mukhtaṣar Zādul Ma'ad*, terj. Kathur Suhardi, *Zādul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat*. Cet. II; Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- Jārullāh, Abū Qāsim Maḥmūd bin 'Amr bin Aḥmad al-Zamakhsharī. *al-Kasyyāf 'an Ḥaqāiq Ḡawāmiḍ al-Tanzīl*, Juz III. Cet. III; Beirūt: Dār al-Kutub al-'Arabī, 1407.
- Jistānī, Abu Dāud Sulaiman bin al-Asy'aṣ bin Ishāq. *Sunan Abī Dāud*, Juz IV. Beirūt; al-Maktabah al-'Isriyah, t.th.
- Kementerian Agama RI Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, *al-Mahir al-Qur'an al-Karim Terjemah Tajwid Warna*. Sukoharjo: Penerbit Madina al-Qur'an, 2016.
- Al-Khallāf, Abdul Wahhab. *Ilmu Ushul Fiqh*. Mesir: Maktabah al-Da'wah al-Islamiyah, t.th.
- Al-Kumayi, Sulaiman. *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Masrukhin, Tidur Dalam Prespektif Hadis, *Skripsi*. Jakarta; Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014.
- Al-Mawardi, Abu al-Ḥasān 'Ali bin Muḥammad bin Muḥammad bin Ḥabib al-Biṣri al-Bagḍādī al-Syahir bi. *Tafsīr al-Mawardi*, Juz IV. Beirūt: Dār al-Kutub al-'Alamiyah, t.th.
- Meryn, Siegfried. *Hidup Sehat 100 Tahun*, Edisi I. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2005.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Cet. XIV; Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1997.
- Munir, *Terapi Tidur Dalam Perspektif Hadis*. Cet I; Makassar: Alauddin University Pres. 2014.



- Muṣṭafā, Darwīsy, Maḥyū al-Dīn bin Aḥmad, *I'rāb al-Qur'ān wa Bayānuh*, Juz V. Beirut: Dār al-Yamāmah, 1415 H.
- Muṣṭafa, al-Marāgi, Aḥmad, *Tafsīr al-Marāgī*, terj. Bahrūn Abu Bakar, dkk., *Tafsīr al-Marāgī*, Juz XXII. Cet. II: Semarang; PT. Karya Toha Putra Semarang, 1992.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*. Cet. II; Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015.
- Musyrifatul, Uliyah dkk., *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Ed. II: Jakarta: Selemba Medika, 2015.
- Al-Nahwī, Abū Ja'far an-Naḥās Aḥmad bin Muḥammad bin Iamāi'l bin Yunūs al-Marādī. *I'rāb al-Qur'an*, Juz IV. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyah, 1421 H.
- Nashir ibn Al-Sa'di ibn Abd al-Rahman, *Taysir al-Karīmi al-Rahmani fī Tafsīri Kalāmi al-Mannāni*, Juz I. Saudi; Cet I, Muassasah al-Risalah, 2000 M
- Naufal, Abdui Razak. *al-Qur'an dan Sains Modern*. Bandung: Husaini, t.th.
- Nawawi, Rifa'at Syauqi. *Kepribadian Qur'an*, Edisi I. Cet. II; Jakarta: Amzah, 2014.
- Prasadja, Andres. *Ayo bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta; Hikmah, 2009.
- Priharjo, Robert. *Perwatan Nyeri Pembunuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Cet. I; Jakarta: EGC, 1993.
- Al-Qattan, Manna' Khalil. *Mabāhis fī 'Ulūm al-Qur'an*. Cet. II; Kairo: Maktabah Wahbah, 1973.
- Al-Qurṭūbi, Abu Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abi Bakr bin Farḥ Syamsuddin. *al-Jamī'li Aḥkam al-Qur'ān, Tafsir al-Qurṭūbi*, Juz. XII. Kairo: Dār al-Kutub al-Misriyah, 1964 M-1384 H.
- Rahman, Jalaluddin. *Konsep Perbuatan Manusia Menurut Qur'an*. Cet. I; Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- Raharjo, Aḥmad Rinto. *Rahasia Keajaiban Hidup Sehat dan Berkah Rasulullah*. Cet. I; Yogyakarta: Araska, 2014.

- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Reefani, Nor Kholish. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw*. Jakarta: PT Elex media Komputindo, 2014.
- Al-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir al-Qur'an al-Majid al-Nūr*, Jilid IV. Cet.II; Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- , Muhammad Hasbi. *Sejarah dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an & Tafsir*. Cet. XV; Jakarta: Bulan Bintang, 1994.
- Ṣāfi, Maḥmūd bin ‘Abd al-Raḥīm. *al-Jadwal fi I'rāb al-Qur'ān al-Karīm*, juz VII. Beirut: Dār al-Rasyīd, 1418 H.
- Saleh, Muwafik. *Bekerja Dengan Hati Nurani*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Salim, Abd. Muin, dkk., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i*. Yogyakarta: Pustaka al-Zikra, 2011.
- Shidiq, Sapiudin. *Ushul Fiqh*. Cet. II; Jakarta: Kencana, 2014.
- Shihab, M, Quraish. dkk., *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jilid III. Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- , M. Quraish. dkk., *Sejarah dan 'Ulum al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2008.
- , M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. IX. Cet. VIII; Jakarta: Lantera Hati, 2007.
- , M. Quraish. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Ummat*. Cet. II; Bandung: Mizan, 1996.
- St. Sutarni dan Sukardi, *Bahasa Indonesia 2*. Cet. I; Jakarta: Quadra, 2008.
- Sugiono, Dendi dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Al-Suyuti, Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin. *Tafsīr al-Jalalāīn*, terj. Bahrūn Abu Bakar, *Tafsīr Jalalāīn*, Jilid II. Cet. VII: Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.

- Syaikh, Abdullah bin Muḥammad bin ‘Abdurrahmān bin Ishāq Alu. *Lubāb al-Tafsīr min Ibni Kaṣīr*, terj. M. ‘Abdul Ḡaffar, dkk., *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*, Jilid IV. Cet. I; Bogor: Pustaka Imam Syafi’i.
- Al-Syaikh, Ṣalīh bin Muḥammad Alu. *al-Tafsīr al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim, dkk., *Tafsīr Muyassar : Memahami al-Qur’an dengan Terjemah dan Penafsiran Paling Mudah*, Juz II. Cet. I: Jakarta; Darul Haq, 2016.
- Syamsinar, Pola Tidur Dalam al-Qur’an, Kajian *Taḥlīlī* Terhadap QS. al-Furqān/25: 47, *Skripsi*. Samata: Fak. Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2016.
- Al-Ṭabari Muḥammad bin Jarīr bin Yazīd bin Kaṣīr bin Ḡalīb al-Āmaḡī Abū Ja’far. *Jāmi’ albayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*. Cet. I; t.tp: Muassah al-Risālah, 2000.
- Tebba, Sudirman. *Bekerja Dengan Hati, Bagaimana Membangun Etos Kerja Dengan Spiritualitas Rerigius*. Jakarta: Bee Media Indonesia, 2008.
- Thaha, Ahmadie. *Kedokteran Dalam Islam*. Surabaya; PT Bima Ilmu, t.th.
- Thalbah, Hisham. *Ensiklopedia: Mu’jizat al-Qur’an dan Hadis*, Jilid II. Cet. III; Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009.
- ‘Umar, Aḥmad Mukhtār ‘Abdu al-Ḥamīd. *al-Mu’jam al-‘Arabiyah al- Mu’aṣarāh*, Juz II ‘Alim al-Kutub, 1429 H/2008 M.
- Waluyo, Kuis Irianto & Kusno. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Cet. IV; Bandung: CV. Yrama Widya, 2007.
- Widodo, Sarwo. Penentuan Lama Istirahat Berdasarkan Beban Kerja Dengan Menggunakan Pendekatan Fisiologis, *Skripsi*. Surakarta; Universitas Muhammadiyah, 2008.
- Yusuf, Muh. Konsep *al-Ruqūd* Dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik), *Skripsi*. Samata: Fak. Ushuluddin Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2013.
- Al-Zuḥaīfī, Wahbah. *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī’ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari’ah, Manhaj*, Jilid XII. Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2016.

-----, Wahbah. *al-Tafsīr al-Wasīf*, terj. Muhtadi, dkk., *Tafsīr al-Wasīf*, Jilid III. Cet. I; Jakarta: Gema Insani, 2013.

**Referensi Online:**

Asmarani, Endah. dkk., *Kebutuhan Istirahat dan Tidur*, (Semarang: Makalah STIKES ST.ELISABETH 2012) h.2. <https://auaudrey.wordpress.com/2013/01/27/makalah-istirahattidur/> diakses 15/12/2015.

<http://infoklasika.print.kompas.com/memandang-istirahat-sebagai-kebutuhan/>diakses13/12/2015.

Melatonin berperan dalam berbagai proses fisiologis seperti ritme biologis, regulasi tekanan darah, reproduksi, sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan rasio enzim. <https://id.wikipedia.org/wiki/Melatonin>. (diakses 20/10/2018).

Seemoreat:<http://iyohaa.blogspot.co.id/2010/09/4-macam-istirahat-ini-penting-banget.html> sth ash. 5aHw3HZ4. dpuf. diakses12/12/2015.